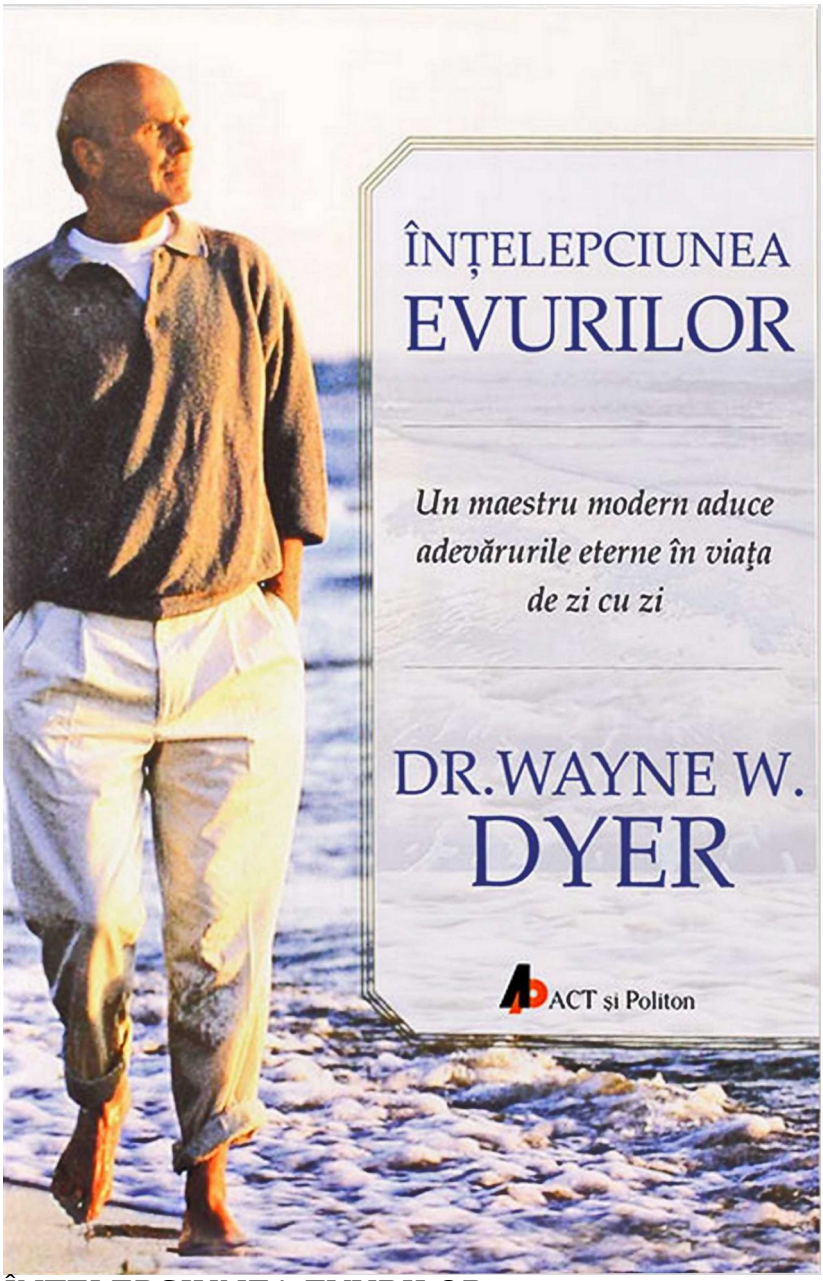

ÎNŢELEPCIUNEA EVURILOR

Wisdom of the Ages Copyright © 1998 by Wayne W. Dyer Originally published by HarperCollins Publishers Inc. În 1998 Copyright © 2017 Editura Act şi Politon pentru

prezenta ediţie
Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202. tel: 0723.150.590, e-mail: officeactsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro
Traducător: Dana Dobre
Redactor: Carmen Botoşaru
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Coperta: Mădălina Ioniţă
Copyright Manager: Andrei Popa
Editor: Mona Apa
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DYER, WAYNE W.
Înţelepciunea evurilor / Wayne W. Dyer; trad.: Dana Dobre.
— Bucureşti: ACT şi Politon, 2017
ISBN 978 – 606 – 913 – 298 – 2
I. Dobre, Dana (trad.)
159.9
DR. WAYNE W. DYER
ÎNŢELEPCIUNEA
EVURILOR
Un maestru modern aduce adevărurile eterne în viaţa de zi cu zi
Traducere din limba engleză:
Dana Dobre
2017
Fiului nostru.
Sands Jay Dyer *Bodhisattva Extraordinaire*
Atunci când eşti mort, nu-ţi căuta loc de odihnă în pământ, ci în inimile oamenilor.
RUMI
Vieţile marilor oameni, toate, ne-arată Cum propriile noastre vieţi sublime să le facem, Iar când plecăm, să

lăsăm după noi Urme pe nisipurile timpului.
HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

CUPRINS

MULŢUMIRI 9
INTRODUCERE 11
MEDITAŢIA 17
CUNOAŞTEREA 23
LEADERSHIPUL 29
RĂBDAREA 33
INSPIRAŢIA 39
TRIUMFUL 45
COMPORTAMENTUL COPILĂRESC 53
DIVINITATEA 59
ILUMINAREA 65
CLIPA PREZENTĂ 71
RUGĂCIUNEA 75
DUREREA CA BINECUVÂNTARE 81
ECHILIBRUL 87
SPERANŢA 93
PUTEREA MINŢII 99
MILA 107
UNITATEA 113
TIMPUL 119
SMERENIA 125
ADEVĂRUL/FRUMUSEŢEA 131
PASIUNEA 137
COMUNICAREA 143
ÎNDRĂZNEALA/ACŢIUNEA 149
IMAGINAŢIA 155
NATURA 161
IUBIREA ROMANTICĂ 167
NONCONFORMISMUL 173
JUDECATA 187
ÎNCREDEREA ÎN SINE 193
ENTUZIASMUL 201
NEMURIREA 207
PERFECŢIUNEA 213
CENTRUL SUFLETULUI 219

REGRETELE 225
FRICA ŞI ASUMAREA RISCURILOR 231
PERFECŢIUNEA FIZICĂ 237
TINEREŢEA VEŞNICĂ 243
BUNĂTATEA 249
RÂSETUL 255
VIZUALIZAREA 263
FAMILIA ŞI CĂMINUL 269
SOLITUDINEA 275
MISTERUL 281
MUNCA 287
INSPIRAŢIA 293
IUBIREA SUFLETULUI 299
SINELE SUPERIOR 307
INTIMITATEA 313
IMAGINEA DE SINE 317
SUFERINŢA 323
ENERGIA IUBIRII 329
INDIVIDUALITATEA 335
INDEPENDENŢA 343
APRECIEREA 349
IERTAREA 355
NON-VIOLENŢĂ 361
COMPARAŢIA 367
ACŢIUNEA/FAPTA 373
VENERAŢIA 379
MULŢUMIRI

(Doresc să mulţumesc fiecăruia dintre aceşti şaizeci de mentori care s-au simţit obligaţi să îşi împărtăşească înţelepciunea în avantajul fiecăruia dintre noi, cei aflaţi acum în viaţă.

Sunt, de asemenea, profund recunoscător dragului meu prieten şi agent literar din ultimul sfert de secol, Arthur Pine, precum şi celei care îmi este editor, corector, dactilografă şi o foarte dragă prietenă, Joanna Pyle, pentru uriaşa lor contribuţie la realizarea acestei cărţi.

Mulţumesc… mulţumesc…

INTRODUCERE

(Pot să-mi imaginez cum era lumea în alte vremuri şi sunt fascinat de ceea ce probabil simţeau în inimile lor acei oameni care au trăit înaintea noastră. Iar să-mi imaginez că Pitagora, Buddha, Iisus Hristos, Michelangelo, Shelley, Shakespeare, Emerson, şi atât de mulţi dintre cei pe care îi respectăm ca pe nişte mentori şi lideri spirituali, au păşit practic pe acelaşi pământ, au băut aceeaşi apă, au privit la aceeaşi lună şi au fost încălziţi de acelaşi soare, aşa cum sunt şi eu azi, mă fascinează profund. Şi chiar mai fascinant este ce ar vrea aceste minţi, cele mai mari ale tuturor timpurilor, ca noi să ştim.

Am ajuns la concluzia că, în lumea noastră, pentru a realiza o schimbare spirituală profundă la nivel interior, trebuie să cunoaştem şi să trăim în vieţile noastre înţelepciunea pe care ne-au lăsat-o aceşti mentori remarcabili din trecut. Mulţi dintre aceşti mentori profunzi au fost consideraţi instigatori şi câţiva chiar au fost condamnaţi la moarte pentru credinţele lor. Totuşi, învăţăturile lor n-au putut fi niciodată reduse la tăcere, după cum stă mărturie varietatea subiectelor din diferite ere istorice, ce se află în această carte. Cuvintele lor trăiesc mai departe, iar sfaturile lor pentru a avea o experienţă de viaţă mai profundă şi mai bogată se află aici, ca voi să le citiţi şi să le puneţi în înţelepciunii acestor subiecte şi vremuri, şi ce simt eu că aceşti gânditori înţelepţi şi creativi ne spun nouă acum despre cum să creăm în noi o schimbare spirituală profundă la nivel interior.

Într-o anumită măsură, noi, cei care ne aflăm acum pe Pământ, suntem legaţi în multe feluri de toţi cei care au trăit aici înaintea noastră. Dispunem, probabil, de tehnologii noi şi un confort modern, dar încă împărţim acelaşi spaţiu al sufletului, şi aceeaşi energie sau forţă vitală care a curs prin trupurile lor curge acum prin ale noastre. Acestei imagini mentale şi acestei energii împărtăşite le este dedicată cartea de faţă. Ce au să ne spună nouă astăzi acei cărturari din vechime, pe care noi îi considerăm a fi fost cei mai înţelepţi şi cei mai avansaţi din

punct de vedere spiritual?

Constatările lor asupra celor mai importante lecţii de viaţă se găsesc sub forma prozei, poeziei şi a discursurilor pe care ni le-au lăsat să le citim şi să le ascultăm. Deşi au trăit în cu totul alte vremuri, în condiţii de viaţă destul de diferite de ale noastre, încă au ceva să ne spună. În esenţă, aceste minţi sclipitoare din trecutul nostru se află încă alături de noi, prin cuvintele lor.

Am ales să evidenţiez şaizeci dintre mentorii noştri ancestrali, şi toţi se bucură de admiraţia şi de respectul meu. Ei sunt un grup divers, reprezentând vremuri antice, medievale, renascentiste, timpurii moderne şi moderne, din întreaga lume. Unii au trăit până la nouăzeci şi ceva de anii, iar alţii au murit pe la douăzeci şi un pic. Bărbaţi, femei; negri, albi, amerindieni, din Orientul îndepărtat şi Mijlociu; cărturari, soldaţi, oameni de ştiinţă, filosofi, poeţi şi oameni de stat, ei se află aici şi au să vă spună ceva personal.

Alegerea acestor şaizeci de oameni nu presupune în niciun fel că cei care nu sunt în această carte ar fi, cumva, mai puţin importanţi. Fiecare selecţie şi fiecare autor au reprezentat pur şi simplu alegerile mele pentru a explica aceste subiecte. Este foarte simplu. Dacă i-aş fi inclus pe toţi marii mentori din trecut, aţi fi avut nevoie să închiriaţi o remorcă şi o macara doar pentru a ridica această carte, atât de extraordinare sunt contribuţiile strămoşilor noştri!

Am scris fiecare parte într-un mod care explică în ce fel operele acestor nobili maeştri ar putea să vă fie direct de folos, aici şi acum. Fiecare contribuţie e menită să vi se adreseze vouă, personal, cu sugestii specifice la sfârşitul fiecărui scurt eseu, explicând cum puteţi să puneţi în aplicare lecţiile respective în viaţa voastră. Vreau mai degrabă să vă furnizez perspective pe care să le puteţi aplica, de la cei mai apreciaţi mentori ai noştri, în loc să vă pun să învăţaţi poezia şi proza lor şi să concluzionaţi pasiv: „Foarte bine, e frumos pentru un curs de literatură sau studii umaniste, dar atunci era aşa, iar acum e altfel”. Vă recomand să citiţi fiecare selecţie cu o deschidere spre

ideea că aceste minţi impozante împărtăşesc cu voi aceeaşi divinitate şi forţă vitală şi vi se adresează direct, în limbajul lor unic şi forma lor artistică proprie, şi că veţi aplica înţelepciunea lor în viaţa voastră, începând de astăzi!

În timp ce am scris fiecare dintre aceste eseuri, am privit la un portret sau o fotografie a mentorului pe care îl evidenţiam şi l-am întrebat pur şi simplu pe acest om: „Ce ai vrea ca noi, cei aflaţi aici, astăzi, să ştim?” – şi am ascultat şi m-am abandonat lor. Mi-am dat voie să simt călăuzirea lor, şi scrierea mea a devenit aproape automată. Poate că sună ciudat, dar am simţit efectiv prezenţa acelor scriitori şi poeţi alături de mine pe când scriam fiecare dintre aceste şaizeci de fragmente.

Multe dintre selecţiile din această carte sunt poezii. Eu privesc poezia ca pe un limbaj al inimii – nu doar ca pe o formă de divertisment sau o materie prin care treci la şcoală, ci ca pe o altă cale de a ne transforma vieţile comunicându-ne înţelepciunea unul altuia. Iată aici trei exemple din propria-mi viaţă despre cum poezia, limbajul inimii, m-a atins.

Cu mulţi ani în urmă, când mi-am luat doctoratul, mă aflam la o sărbătorire festivă, unde am primit multe cadouri frumoase. Cadoul care m-a impresionat cel mai tare a fost o poezie scrisă de mama mea, poezie care astăzi, cu aproape treizeci de ani mai târziu, încă stă afişată pe perete, în biroul meu. O reproduc aici pentru a ilustra cum poezia, care nu izvorăşte neapărat din minţile personalităţilor de renume, ne poate atinge acolo unde trăim.

O mamă nu poate decât să îndrume… apoi să se dea la o parte – ştiam că nu pot spune: „Asta e calea pe care ar trebui să mergi”.

Pentru că nu puteam să prevăd ce drumuri te-ar putea chema către culmi neînchipuite, pe care eu s-ar putea să nu le cunosc nicicând.

Şi totuşi, în inima mea întotdeauna am ştiut că vei atinge o stea…

Nu sunt surprinsă!

Când fiica mea cea mai mare, Tracy, avea doar cinci sau şase ani, mi-a trimis o imagine desenată de ea la şcoală, împreună cu o poezie în care exprima ce simte în inima ei delicată. Mama ei şi cu mine ne despărţiserăm, iar ea ştia de durerea pe care o simţeam din cauză că nu locuiam cu ea zi de zi. Şi această poezie a fost înrămată şi e agăţată pe peretele de lângă masa mea de lucru.

Chiar dacă soarele nu mai străluceşte chiar dacă cerul nu mai e niciodată albastru Nu va conta

Pentru că eu te voi iubi mereu.

Să citesc aceste gânduri nepreţuite, exprimate poetic de fiica mea, îmi provoacă mereu o strângere de inimă şi îmi dau lacrimi de recunoştinţă.

În fine, fiica noastră Sommer a scris această poezie drept cadou de Crăciun pentru mama ei. Poezia stă înrămată lângă pat, pentru ca ea să o citească în fiecare seară.

Ce înseamnă pentru mine dragostea ta

Ştiu că zâmbetul tău cald Mă întâmpină la uşă şi că vorbele tale bune îmi înlătură toate grijile.

De câte ori greşesc.

Tu mă pui pe calea dreaptă şi când râdem amândouă Numai atunci mă simt completă.

Dragostea ta pentru noi însenineaz Orice zi noroasă, cu uşurinţă.

Să mă gândesc că ne-ai lăsa Nu e cu putinţă.

O mamă ca tine nici nu se poate închipui.

Nici nu zici că eşti aievea.

De-aceea te ador.

Sunt fericită când îţi simt iubirea.

După cum am spus, poezia este limbajul inimii, iar voi sunteţi pe cale să aveţi inima atinsă de şaizeci de suflete măreţe, care v-au scris vouă direct, dintr-un alt loc şi dintr-un alt timp. Această carte vă va servi cel mai bine dacă vă gândiţi la ea ca la o cale de a vă reconecta cu acele mari suflete care au părăsit, în trup, lumea noastră materială, dar încă se află cu noi în sens spiritual.

Vă încurajez să faceţi din această carte un proiect de restaurare a sufletului pe două luni, timp în care să citiţi *un singur* text selectat în fiecare zi şi apoi să faceţi un efort conştient de a aplica sugestiile în ziua respectivă. Când aţi terminat cele şaizeci de zile, folosiţi-o ca pe o carte de referinţă. Uitaţi-vă la cele şaizeci de teme de la cuprins şi, dacă aveţi nevoie de un plus de răbdare, milă, smerenie, bunătate, meditaţie, iertare, leadership, rugăciune sau orice altceva de care s-au ocupat maeştrii noştri ancestrali, citiţi, atunci, contribuţia lor. Revedeţi eseul şi lucraţi la aplicarea recomandărilor specifice. Lăsaţi-vă viaţa să fie îndrumată de măreţie!

Pentru mine, aceasta este calea de a preda poezie, proză şi literatură; lăsaţi-o să prindă viaţă, să vă sclipească în minte şi luaţi apoi acea trezire lăuntrică şi puneţi-o la treabă. Cu toţii le suntem profund recunoscători celor care fac viaţa să pulseze într-un ritm mai rapid şi mai puternic. Aceşti mari mentori din trecut au făcut la fel pentru mine şi eu vă încurajez pe voi să aplicaţi în viaţa voastră acest limbaj al inimii din înţelepciunea evurilor.

Dumnezeu să vă binecuvânteze, Wayne W. Dyer

MEDITAŢIA

Învaţă să taci.

Lasă-ţi mintea liniştită să asculte şi să absoarbă.

PITAGORA (580 î.Hr. – 500 î.Hr.)

Filosof şi matematician grec, Pitagora a fost interesat în special de studiul matematicii în legătură cu greutăţile şi unităţile de măsură şi de teoria muzicală.

*

Toate nenorocirile omului vin din inabilitatea de a sta tăcut, singur într-o încăpere.

BLAISE PASCAL (1623 – 1662)

Blaise Pascal a fost un filosof om de ştiinţă, matematician şi scriitor francez, ale cărui tratate au contribuit la domeniile hidraulicii şi geometriei pure.

Este singura dată în această colecţie de mari învăţaţi când am ales să evidenţiez doi scriitori pe aceeaşi temă. Am optat pentru doi oameni ale căror vieţi au fost

despărţite de mai bine de două milenii, amândoi fiind consideraţi la vremea lor drept cei mai buni cunoscători în domeniile raţionale ale matematicii şi ştiinţei.

Pitagora, ale cărui scrieri au influenţat gândirea lui Platon şi Aristotel, a contribuit major atât la dezvoltarea matematicii, cât şi a filosofiei raţionale occidentale. Blaise Pascal, matematician francez, fizician şi filosof al religiei, care a trăit la douăzeci şi două de secole după Pitagora, este considerat una dintre minţile ştiinţifice originale. El este responsabil pentru invenţia seringii, a presei hidraulice şi a primului calculator digital. Legea lui Pascal este predată şi astăzi la orele de ştiinţă din toată lumea.

Luând în considerare înclinaţiile ştiinţifice, cu dominantă în emisfera stângă a creierului, ale acestor doi oameni de ştiinţă, recitiţi cele două citate ale lor. Pascal: „Toate nenorocirile omului vin din inabilitatea de a sta tăcut, singur într-o încăpere”. Pitagora: „Învaţă să taci. Lasă-ţi mintea liniştită să asculte şi să absoarbă”. Amândouă vorbesc despre importanţa tăcerii şi despre valoarea meditaţiei în viaţă, chiar dacă eşti contabil sau avatar. Ele ne transmit un mesaj valoros despre un mod de a fi în viaţă, care în general nu este încurajat în cultura noastră: acela că există o valoare enormă în a vă face timp în viaţă în care să fiţi singuri, să staţi în tăcere. Dacă vreţi să scăpaţi de suferinţele voastre, învăţaţi să staţi tăcuţi într-o încăpere, singuri, şi să meditaţi.

S-a estimat că o persoană obişnuită are în fiecare zi şaizeci de mii de gânduri diferite. Problema este că avem astăzi aceleaşi şaizeci de mii de gânduri pe care le-am avut ieri, şi mâine le vom repeta din nou. Minţile noastre sunt pline de aceeaşi sporovăială, zi de zi. Să învăţaţi să tăceţi şi să meditaţi implică găsirea unei căi de a intra în spaţiile dintre gândurile voastre; sau în abis, după cum îi spun eu. În acest spaţiu gol şi tăcut dintre gândurile voastre, puteţi găsi o senzaţie de pace totală, într-o sferă care este necunoscută în mod obişnuit. Aici, orice iluzie privitoare la separarea voastră e sfărâmată. Cu toate acestea, dacă aveţi şaizeci de mii de gânduri diferite într-o zi, efectiv nu

mai există timp disponibil pentru a intra în spaţiul dintre gândurile voastre, deoarece acel spaţiu nu există.

Cei mai mulţi dintre noi au o minte care funcţionează la turaţie maximă şi ziua, şi noaptea. Gândurile noastre sunt o amestecătură de dialog continuu despre orare, griji financiare, fantezii sexuale, liste de cumpărături, probleme cu draperiile, preocupări legate de copii, planuri de vacanţă şi aşa mai departe, ca un carusel care nu se opreşte niciodată. Aceste şaizeci de mii de gânduri sunt de obicei despre activităţi zilnice obişnuite şi creează un tipar mental care nu lasă spaţiu pentru tăcere.

Acest tipar ne reîntăreşte convingerea culturală conform căreia toate pauzele în conversaţie (tăcerea) trebuie umplute repede. Pentru mulţi, tăcerea reprezintă o ruşine şi un defect social. Învăţăm, aşadar, să intervenim numaidecât pentru a umple aceste spaţii, indiferent dacă materialul nostru de umplutură are sau nu substanţă. Perioadele de tăcere din maşină sau de la cină sunt percepute ca momente jenante, iar cei care stăpânesc arta conversaţiei ştiu cum să umple acele spaţii cu zgomot.

La fel stau lucrurile şi cu noi; nu avem niciun fel de pregătire în domeniul tăcerii şi o privim ca fiind stângace şi derutantă. Continuăm, aşadar, dialogul interior, la fel ca pe cel exterior. Totuşi, în acel loc liniştit, în care mentorul antic Pitagora ne spune să ne lăsăm mintea tăcută să asculte şi să absoarbă, acolo va dispărea confuzia şi ne vom primi călăuzirea luminată. Meditaţia afectează, însă, şi calitatea activităţilor noastre care nu se desfăşoară în tăcere. Practica zilnică a meditaţiei este singurul lucru din viaţa mea care îmi oferă o senzaţie superioară de bine, o energie sporită, o productivitate mai bună la un nivel mai conştient, relaţii mai satisfăcătoare şi o legătură mai strânsă cu Dumnezeu.

Mintea e ca un iaz. La suprafaţă vedeţi toate tulburările, cu toate că suprafaţa reprezintă numai o parte din iaz. Dincolo de suprafaţa apei, în adânc, acolo unde e nemişcare, veţi ajunge să cunoaşteţi adevărata esenţă a iazului, precum şi propria minte. Trecând dincolo de

suprafaţă, ajungeţi în spaţiile dintre gândurile voastre, de unde puteţi să intraţi în abis. Abisul reprezintă golul şi tăcerea supremă, iar aceasta este indivizibilă. Nu contează de câte ori tăiaţi în două liniştea, tot linişte obţineţi. Asta se înţelege prin *momentul prezent*. Poate că reprezintă esenţa lui Dumnezeu, ceea ce nu poate fi despărţit de unitate.

Aceşti doi pionieri ai ştiinţei, care sunt încă citaţi astăzi la cursurile universitare, studiau natura universului. Se luptau cu misterele energiei, presiunii, matematicii, spaţiului, timpului şi adevărurilor universale. Mesajul lor pentru noi, toţi cei de-aici, este simplu. Dacă vreţi să înţelegeţi universul sau universul vostru personal, dacă vreţi să ştiţi cum funcţionează toate, atunci fiţi tăcuţi şi înfruntaţi-vă frica de a sta singuri într-o încăpere şi de a vă cufunda adânc în straturile minţii voastre.

Spaţiul dintre note este cel care face muzica. Fără acel gol, fără liniştea dintre ele, nu există muzică, numai zgomot. Şi voi sunteţi, în miezul vostru, un spaţiu tăcut şi gol, înconjurat de o formă. Pentru a răzbate prin acea formă şi pentru a vă descoperi natura cu adevărat creatoare aflată în centru, trebuie să vă faceţi timp pentru a deveni tăcuţi în fiecare zi şi pentru a intra în acel spaţiu încântător dintre gândurile voastre. Oricât aş scrie eu despre valoarea meditaţiei zilnice, nu veţi fi vreodată convinşi. Nu veţi cunoaşte niciodată valoarea acestei practici dacă nu vă luaţi angajamentul de a o adopta.

Scopul meu în scrierea acestui scurt eseu asupra valorii meditaţiei nu este să vă spun cum să meditaţi. Există multe cursuri de studiu, manuale şi ghiduri audio bune, care să vă ofere instrucţiuni. Scopul meu aici este să subliniez că meditaţia nu este ceva doar pentru căutătorii spirituali care vor să-şi petreacă ceasurile şi zilele vieţilor lor cufundaţi în contemplaţie profundă, care uită de productivitate şi responsabilitate socială. Meditaţia este o practică în favoarea căreia pledau cei care trăiesc după credinţa lor în raţiune, cei care fac calcule complexe, autorii de teoreme şi cei care cred în Legea lui Pascal.

Poate vă simţiţi aşa cum s-a simţit Blaise Pascal când a scris: „Liniştea eternă a acestor spaţii infinite mă îngrozeşte”.

Iată câteva sugestii pentru a vă depăşi groaza şi pentru a învăţa să fiţi tăcuţi şi să staţi în linişte, singuri într-o încăpere:

— Exersaţi respiraţia conştientă ca pe un mod de a vă cultiva întoarcerea către interior, spre şinele tăcut. Puteţi face acest lucru în mijlocul şedinţelor, al conversaţiilor, chiar al petrecerilor. Observaţi-vă şi urmăriţi-vă respiraţia pentru câteva clipe, de multe ori în timpul zilei.

— Faceţi-vă timp astăzi pentru a sta pur şi simplu singuri într-o încăpere şi observaţi-vă mintea. Ţineţi evidenţa diverselor gânduri care apar, dispar şi conduc la următorul gând. Conştientizarea activităţii frenetice din mintea voastră vă va ajuta să vă depăşiţi ritmul nebun al gândurilor.

— Citiţi o carte despre meditaţie pentru a învăţa cum poate fi iniţiată practica sau alăturaţi-vă unui grup de meditaţie. Mulţi profesori şi organizaţii locale vă pot iniţia pe această cale. Chopra Center for Well-Being din La Jolla, California, condus de prietenul şi colegul meu Deepak Chopra predă meditaţia ca parte a unei palete largi de oferte de servicii.

— Sunt disponibile multe CD-uri şi casete pentru a vă îndruma în meditaţie. Găsiţi un ghid care să vă placă. Eu am publicat unul numit *Meditation for Manifesting* (*Meditaţii pentru manifestare*[1]), în care predau un fel special de meditaţie, numită JAPA. Vă îndrum printr-o meditaţie de dimineaţă şi de seară, pentru a vă ajuta să repetaţi sunetele divine. Profitul merge spre acte de caritate.

CUNOAŞTEREA

Să nu crezi ceea ce ai auzit.

Să nu crezi în tradiţie pentru că e transmisă peste

1 Audiobook apărut în limba română sub acest titlu, la Ed. ACT și Politon, București, 2016. (n.red.)

generaţii.

Să nu crezi în nimic despre care s-a vorbit de multe ori.

Să nu crezi deoarece afirmaţiile scrise vin de la vreun înţelept bătrân.

Să nu crezi în ipoteze.

Să nu crezi în autoritate sau în învăţători sau în bătrâni.

Ci numai după o cercetare şi o observaţie atente, dacă e în acord cu raţiunea şi va fi spre beneficiul tu tuturor, atunci acceptă şi trăieşte în concordanţă.

BUDDHA (563 î.Hr. – 483 î.Hr.)

Fondator al budismului, una dintre religiile fundamentale ale lumii, Buddha s-a născut în nord-estul Indiei, la graniţa cu Nepalul, sub numele de prinţul Siddhartha Gautama. Văzând nefericirea, boala şi moartea cărora chiar şi cei mai bogaţi şi mai puternici le sunt supuşi în această viaţă, la vârsta de douăzeci şi nouă de ani, el a abandonat viaţa pe care o trăia, în căutarea unui adevăr superior.

Numele Buddha este de fapt un titlu care se traduce prin „cel trezit" sau prin „cel iluminat". Acesta este titlul dat lui Siddhartha Gautama, care a lăsat în urmă viaţa princiară la vârsta de douăzeci şi nouă de ani şi a pornit într-o căutare de o viaţă pentru o înţelegere religioasă şi o cale de eliberare din condiţia umană. Se spune că a renunţat la învăţăturile contemporanilor săi şi, prin meditaţie, a obţinut iluminarea sau înţelegerea supremă. De aici înainte, el şi-a asumat rolul de învăţător, instruindu-şi adepţii în „dharma" sau adevăr.

Învăţăturile lui au devenit baza pentru practica religioasă a budismului, care a jucat un rol important atât în viaţa spirituală, culturală şi socială a lumii orientale, cât şi într-o mare parte a lumii occidentale. Am ales intenţionat să nu scriu în acest eseu despre canoanele doctrinei budiste, ci să iau mai degrabă acest pasaj al lui Buddha, citat adeseori, şi să îi discut semnificaţia actuală pentru noi, la aproximativ douăzeci şi cinci de secole după

moartea celui iluminat.

Cuvântul-cheie din pasaj este „a crede”. De fapt, expresiacheie este „să nu crezi”. Tot ceea ce purtaţi cu voi şi consideraţi a fi o credinţă v-aţi însuşit în mare măsură pe baza experienţelor şi mărturiilor altor oameni. Şi, dacă ajunge la voi dintr-o sursă din exteriorul vostru, indiferent de cât de convingător ar fi procesul de condiţionare şi de câţi oameni la fel ca voi s-au străduit să vă convingă de adevărul acestor credinţe, faptul că acesta este adevărul altcuiva înseamnă că îl primiţi cu câteva semne de întrebare sau îndoieli.

Dacă aş încerca să vă conving de gustul delicios al unui peşte, poate că aţi asculta, dar aţi avea încă îndoieli. Dacă v-aş arăta imagini cu acest peşte şi aş pune sute de oameni să vină să confirme veridicitatea afirmaţiilor mele, poate veţi deveni mai convinşi. Un minimum de îndoială va rămâne însă, deoarece nu aţi gustat din peşte. Poate că veţi accepta adevărul gustului său delicios pentru mine; însă până când papilele voastre gustative nu experimentează peştele, adevărul vostru nu e decât o credinţă bazată pe adevărul meu, pe experienţa mea. Şi la fel stau lucrurile şi cu toţi membrii bine intenţionaţi ai familiilor voastre şi cu strămoşii lor.

Doar pentru că aţi auzit-o şi e o tradiţie îndelungată, transmisă peste secole, şi cei mai mari învăţători ai lumii au susţinut-o, acestea tot nu sunt motive pentru a accepta o credinţă. Amintiţi-vă, „să nu crezi”, după cum ne învaţă Buddha.

În loc să folosiţi termenul „credinţă”, încercaţi să treceţi la cuvântul „cunoaştere”. Când aveţi experienţa directă a gustării peştelui, aceea este cunoaştere. Aveţi, adică, un contact conştient şi puteţi determina adevărul pe baza experienţei voastre. Ştiţi cum să înotaţi sau să mergeţi pe bicicletă nu pentru că aveţi o credinţă, ci pentru că aţi avut o experienţă directă.

Vi se reaminteşte, direct de către „cel iluminat”, care a trăit acum două mii cinci sute de ani, să aplicaţi aceeaşi înţelegere în practica voastră spirituală. Există o diferenţă

fundamentală între a cunoaşte ceva şi a cunoaşte despre ceva. „Cunoaşterea despre” este un alt termen pentru credinţă. „Cunoaştere” e un termen rezervat exclusiv experienţei directe, care înseamnă absenţa îndoielii. Îmi amintesc de un bine cunoscut vindecător Kahuna răspunzând la întrebarea mea despre cum ajunge un Kahuna vindecător. Mi-a spus: „Atunci când o cunoaştere se confruntă cu o credinţă în procesul unei boli, cunoaşterea va triumfa întotdeauna. Kahuna”, mi-a explicat el, „au fost crescuţi să abandoneze toate îndoielile şi să cunoască”.

Când mă gândesc la parabolele cu Iisus Hristos ca mare vindecător, nu pot invoca niciun fel de îndoială. Când Hristos întâlnea un lepros, nu spunea: „N-am avut cine ştie ce succes cu lepra în ultima vreme. Dar, dacă îmi urmezi sfatul, vei avea o şansă de supravieţuire de treizeci la sută în următorii cinci ani”. Puteţi vedea îndoiala prezentă într-o asemenea atitudine. El afirma, în schimb, dintr-o stare de cunoaştere absolută: „Eşti vindecat”. Aceasta este aceeaşi stare de contact conştient cu cunoaşterea din care şi Sf. Francisc şi-a îndeplinit toate miracolele de vindecare.

Şi totuşi, persuasiunea influenţelor sistemului tribal este extrem de puternică. Vi se reaminteşte mereu în ce ar trebui sau nu să credeţi şi de ceea ce au crezut întotdeauna membrii tribului nostru şi de ceea ce se va întâmpla dacă ignoraţi aceste credinţe. Frica devine însoţitorul constant al credinţelor voastre şi, în ciuda îndoielilor pe care le-aţi putea simţi în interior, adesea adoptaţi aceste credinţe şi le transformaţi în cârje în viaţa voastră, în timp ce şchiopătaţi prin ea, căutând o cale de ieşire din capcanele întinse cu grijă de generaţii de credincioşi înaintea voastră.

Buddha vă oferă un mare sfat şi puteţi vedea că din concluzia lui lipseşte cuvântul „credinţă”. El spune că atunci când e în acord cu raţiunea – adică atunci când voi ştiţi care e adevărul, pe baza propriei voastre cercetări şi observaţii – şi e în beneficiul tuturor, atunci şi numai atunci trăiţi în concordanţă!

De-a lungul acestei cărţi vă ofer o însumare a celor mai celebre şi mai creative minţi geniale ale tuturor timpurilor. Ele vă dau sfaturi din alte timpuri, iar eu vă încurajez să faceţi cu toate cuvintele care ajung la voi de dincolo de această lume contemporană acelaşi lucru pe care îl faceţi cu cuvintele care au fost transmise de-a lungul multor generaţii. În primul şi în primul rând, încercaţi sfaturile din această carte. Întrebaţi-vă cum se potrivesc cu propria voastră raţiune şi cu bunul-simţ şi, dacă sunt în beneficiul vostru şi al celorlalţi, atunci trăiţi în concordanţă. Faceţi, aşadar, din ele, cunoaşterea voastră.

Rezistenţa în faţa influenţelor tribale e percepută adesea ca fiind dură sau ca o dovadă de indiferenţă la experienţele şi învăţăturile celorlalţi, în special ale celor care ţin cel mai mult la voi. Vă sugerez să citiţi încontinuu cuvintele lui Buddha, dacă aceasta este concluzia voastră. El nu vorbeşte despre respingere, ci numai despre a fi destul de adult şi de matur încât să vă hotărâţi singuri şi să trăiţi mai degrabă după ceea ce cunoaşteţi voi, decât după experienţele şi mărturiile altora.

Nu puteţi învăţa nimic prin eforturile celorlalţi. Cei mai mari învăţători ai lumii nu vă pot învăţa absolut nimic, dacă nu sunteţi dispuşi să aplicaţi ceea ce au ei de oferit pe baza cunoaşterii voastre. Aceşti mari învăţători vă oferă numai alegeri din meniul vieţii. Le pot face să sune foarte ispititor şi în cele din urmă vă pot ajuta să încercaţi acele articole din meniu. Pot chiar să scrie ei meniul. Dar meniul nu poate fi niciodată totuna cu masa.

Pentru a pune în acţiune această înţelepciune, vă ofer aceste apetitive din meniul meu:

— Faceţi un inventar al cât mai multor credinţe ale voastre la care vă puteţi gândi. Includeţi lucruri precum atitudinea voastră faţă de religie, pedeapsa capitală, drepturile minorităţilor, reîncarnare, tineri, bătrâni, medicina alternativă, ce se întâmplă la moarte, prejudecăţile voastre culturale, capacitatea de a înfăptui miracole.

— Din acest inventar, fiţi sinceri cu privire la câte

dintre credinţele voastre susţinute cu fermitate sunt rezultatul propriilor voastre experienţe de viaţă şi câte v-au fost transmise. Faceţi un efort să vă deschideţi mintea către experimentarea directă a lucrurilor înainte să le proclamaţi ca fiind adevărate şi să trăiţi în concordanţă cu ele.

— Expuneţi-vă la sisteme de credinţe care se află în opoziţie cu cele cu care sunteţi familiarizaţi. Experimentaţi cum e să vă aflaţi în locul celor care sunt diferiţi de voi. Cu cât vă permiteţi mai multe astfel de experienţe, cu atât mai mult veţi cunoaşte adevărul.

— Refuzaţi să vă lăsaţi atraşi în discuţii pe baza ideilor care v-au fost induse de către alte persoane bine intenţionate. Cu alte cuvinte, nu mai investiţi energie în lucrurile în care nu credeţi sau despre care ştiţi că sunt nepotrivite pentru voi.

LEADERSHIPUL

ACŢIUNEA FIREASCĂ

Adevăraţii conducători de-abia le sunt cunoscuţi celor ce-i urmează.

Imediat după ei se află conducătorii pe care oamenii îi cunosc şi îi admiră;

după ei, cei de care le este frică;

după ei, cei pe care îi dispreţuiesc.

Să nu oferi încredere înseamnă să nu primeşti încredere.

Când treaba e făcută bine, fără zarvă şi fală, oamenii obişnuiţi spun:

„Oh, noi am făcut-o”.

LAO ZI

(secolul al VI-lea î.Hr.)

Filosoful chinez Lao Zi a scris Tao Te Ching, *care înseamnă Calea. Aceasta constituie baza pentru practica religioasă a taoismului.*

jâunt deseori uimit de cât de mulţi politicieni contemporani se referă la ei înşişi ca fiind lideri, în virtutea faptului că deţin o funcţie publică. Din punct de vedere istoric, este limpede că deţinătorii funcţiilor publice

sunt rareori adevăraţii lideri care provoacă schimbarea. De exemplu, cine au fost liderii Renaşterii? Oare au fost ei deţinătorii funcţiilor publice? Oare liderii au fost primarii, guvernatorii şi preşedinţii capitalelor europene? Fireşte că nu.

Liderii au fost artiştii, scriitorii şi muzicienii care şi-au ascultat inimile şi sufletele şi au exprimat ceea ce au auzit, conducându-i şi pe alţii să descopere în interiorul lor o voce rezonantă. În cele din urmă, întreaga lume a ascultat cu o nouă conştientizare care era responsabilă pentru triumful demnităţii umane asupra tiraniei. Adevăraţii lideri sunt rareori oficialii cărora li te adresezi printr-un titlu.

Gândiţi-vă bine prin ce titluri sunteţi cunoscuţi şi cum încercaţi să vă ridicaţi la înălţimea lor. S-ar putea să purtaţi titlul de mamă sau tată, care reprezintă o responsabilitate extraordinară. Atunci când vi se cere sfatul, deoarece copiii vă văd ca pe un lider al familiei, ţineţi minte că vreţi mai degrabă ca ei să poată zice cu adevărat „Am făcut-o singur”, în loc să vă acorde vouă meritul. Căutaţi să vă îmbunătăţiţi calităţile de lider fiind atenţi în permanenţă să nu comiteţi greşeala de a gândi că titlul vă face lideri. Adevăraţii lideri nu sunt cunoscuţi prin titluri. Egoul este cel care iubeşte titlurile!

Să îi ajutaţi pe alţii să devină lideri în timp ce voi vă exercitaţi adevăratele calităţi de leadership înseamnă să lucraţi din greu la suspendarea influenţei egoului. Adevăraţii lideri se bucură de încrederea celorlalţi, ceea ce este foarte diferit faţă de a te bucura de beneficiile şi linguşirea şi puterea despre care egoul insistă că sunt semnele unui lider. Trebuie să le oferiţi celorlalţi încredere pentru a primi acea încredere.

Observaţi momentele în care sunteţi înclinaţi să insistaţi ca ceilalţi să facă lucrurile ca voi sau să plece. Lao Zi ne spune că liderul cu această atitudine este cel mai puţin eficient şi cel mai dispreţuit. Stilul tău de leadership poate avea tendinţa de a crea frică, prin afirmaţii precum: „Te voi pedepsi dacă nu faci cum vreau eu”. Lao Zi ne

spune că liderii care se bazează pe frică sunt slab calificaţi pentru calitatea de lider. Şi nici liderul a cărui motivaţie este să câştige admiraţie, potrivit lui Lao Zi, nu e un maestru în lidership. Acest stil ar putea transmite ideea că: „Îţi voi da o recompensă dacă faci aşa cum vreau eu”. Adevăratul lider se poartă în aşa fel încât abia să fie cunoscut de-a lungul întregului proces. Acest lider oferă încredere, încurajare şi felicitări, pe măsură ce ceilalţi îşi găsesc propria cale.

Atunci când legislatorii noştri ne spun de ce avem nevoie, ori folosesc tactici de înspăimântare pentru a prezice consecinţe grave, ori încearcă să ne facă să acţionăm din admiraţie faţă de leadershipul lor, ei nu sunt lideri adevăraţi. Pentru a îndeplini cerinţele unor adevăraţi lideri, ei trebuie să se reducă la tăcere şi să audă mulţimea afirmând: „Da, noi înşine am creat această economie extraordinară”.

Şi la fel stau lucrurile şi cu voi. Pentru a fi lideri adevăraţi în propriile vieţi şi în vieţile celorlalţi, practicaţi opunerea rezistenţei la nevoia de a fi recunoscuţi. Conduceţi în mod discret, oferind încredere de câte ori este posibil. Zâmbiţi cu blândeţe dorinţei egolui vostru de a-şi asuma meritele şi recunoaşteţi-vă în tăcere adevăratul leadership atunci când îi auziţi pe ceilalţi spunând: „Oh, da, noi singuri am făcut asta”. Iată câteva sugestii pentru a aplica înţelepciunea lui Lao Zi:

— Înainte de a acţiona, opriţi-vă şi întrebaţi-vă dacă ceea ce sunteţi pe cale să spuneţi va genera ură, frică, admiraţie sau conştiinţă de sine. Alegeţi să hrăniţi conştiinţa de sine.

— Acţionaţi pe baza dorinţei voastre de a fi lideri adevăraţi, fiind, pe cât posibil, eficace în linişte. Surprindeţi pe cineva făcând ceva cum trebuie!

— Deveniţi conştienţi că partea din voi care este egoul este cea care sugerează că aţi fi nişte rataţi. În loc să vă percepeţi ca fiind nişte rataţi atunci când nu vi se acordă niciun merit, reamintiţi-vă că aţi reuşit ca lideri şi anunţaţi-vă cu blândeţe egoul că aceasta este calea spre

un leadership de succes.

RĂBDAREA

Să nu fii dornic ca lucrurile să se facă grabnic. Nu privi la micile foloase.

Dorinţa de a face lucrurile grabnic te împiedică să le faci temeinic. Căutând micile avantaje, împiedici lucrurile măreţe să se înfăptuiască.

CONFUCIUS (551 î.Hr. – 479 î.Hr.)

Confucius a fost un învăţător şi un filosof chinez, a cărui filosofie a influenţat puternic cultura şi viaţa chineză pentru mai bine de două mii de ani.

J4cest citat din învăţătorul şi filosoful chinez antic Confucius stă lipit deasupra maşinii mele de scris, ca un blând memento zilnic de a nu face nimic care să împiedice „lucrurile măreţe" să se înfăptuiască. Mi se pare că avem o mulţime de învăţat din natura noastră despre cum, singuri, ne împiedicăm măreţia. Şi totuşi e în firea noastră să o ignorăm adesea în favoarea a ceea ce mintea noastră ne spune că reprezintă modul în care trebuie să stea lucrurile.

Răbdarea e ingredientul-cheie în procesul lumii naturale şi în lumea noastră personală. De exemplu, dacă îmi julesc braţul sau îmi fracturez un os, procesul de vindecare continuă întocmai în ritmul lui propriu, indiferent de ce opinie aş avea eu despre el. Aceasta este lumea naturală aflată în acţiune. Dorinţa mea de a mă reface repede nu are absolut nicio importanţă. Dacă aplic acea nerăbdare în lumea mea personală, îl voi împiedica să se vindece cum trebuie, aşa cum ne-a sfătuit Confucius cu peste două mii cinci sute de ani în urmă. Shakespeare a egalat înţelepciunea acestui predecesor chinez din vechime, atunci când a scris: „Cât de săraci sunt cei ce n-au răbdare! Ce rană trece-altcum decât treptat?"

Mi-amintesc că, în copilărie, într-o primăvară, am plantat câteva seminţe de ridichi. La începutul verii, am observat lăstari verzi, cu frunze, ieşind din pământ. I-am privit crescând câte puţin în fiecare zi şi, în cele din urmă, n-am mai rezistat şi am început să trag de acei lăstari de ridiche, încercând să-i fac să crească mai repede. Încă nu

învăţasem că natura îşi dezvăluie secretele după propriul program. Trăgând de micile frunze, au ieşit din pământ fără rod, iar nerăbdarea mea copilărească de a înfăptui acest lucru de grabă l-a împiedicat cu totul să se mai întâmple.

Acum, când sunt întrebat dacă sunt dezamăgit pentru că una dintre cărţile mele nu figurează pe vreo listă de bestselleruri, la fel ca cele de dinainte, mă gândesc la această observaţie a înţeleptului gânditor chinez: „Lucrurile măreţe nu se tem de timp”. Ce compliment pentru geniul lui Confucius, că vorbele lui sunt încă citate şi cunoaşterea lui se aplică şi astăzi, la două mii cinci sute de ani de la moartea lui. Şi eu scriu pentru acele suflete care încă nu s-au materializat, şi dacă acest lucru înseamnă să sacrific micul folos al unei poziţii de prestigiu, pe undeva pe vreo listă din zilele noastre, egoul meu nerăbdător s-ar putea să fie contrariat, dar eu sunt mulţumit!

Există o afirmaţie în *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*[2]) care încurcă pe oricine este întemniţat de către propriul ego, deoarece pare să fie o contradicţie. Afirmaţia spune: „Răbdarea infinită produce rezultate imediate”, şi este repetarea sfatului de-acum două mii cinci sute de ani despre care citiţi aici. Dacă ştiţi fără nici cea mai mică îndoială că ceea ce faceţi e în concordanţă cu propriul vostru scop şi că sunteţi implicaţi în realizarea unui lucru măreţ, atunci sunteţi împăcaţi cu voi înşivă şi vă aflaţi în armonie cu misiunea voastră eroică. Senzaţia de pace este rezultatul imediat pe care-l obţineţi şi constituie o stare de beatitudine iluminată. Astfel, răbdarea infinită vă duce la un nivel de credinţă în care realizarea rapidă a lucrurilor nu e de niciun interes. Chiar acum depăşiţi nevoia de a vedea rezultatele, la fel ca atunci când ştiţi că tăieturile, juliturile şi rănile se vor vindeca mai degrabă după cum dictează natura, decât după cum dictează sinele vostru nerăbdător.

---

2 Fundația pentru Pace Lăuntrică, Curs de miracole, Ed. Centrum, Polonia, 2009 (n.red.)

Acest gen de cunoaştere m-a ajutat imens în munca mea de scriitor şi în toată munca mea de o viaţă. În ceea ce-i priveşte pe copiii mei, nu sunt întotdeauna excesiv de preocupat de o notă la un test sau de o performanţă sub nivelul obişnuit, înregistrată pe moment, deoarece pot vedea imaginea de ansamblu a vieţilor lor. După cum spune un proverb oriental, inspirat probabil de cuvintele lui Confucius: „Cu timp şi răbdare, frunza de dud devine rochie de mătase”, la fel mă gândesc şi eu la copiii mei, ca la nişte rochii de mătase pe cale de a fi ţesute. Sigur că apreciem micile foloase din prezent. Totuşi, eu mai ştiu şi că orice eşec actual mai degrabă le va spori, decât să le păteze, măreţia.

Nerăbdarea dă naştere fricii, stresului şi descurajării. Răbdarea se manifestă prin încredere, hotărâre şi un sentiment de satisfacţie liniştită. Privindu-vă viaţa, analizaţi cât de frecvent solicitaţi un indicator imediat de succes pentru voi şi ceilalţi şi încercaţi în schimb să vedeţi imaginea de ansamblu. Când aveţi un scop şi vedeţi imaginea de ansamblu, sunteţi capabili să renunţaţi la tendinţa de a căuta validare sub forma medaliilor de merit şi a aplauzelor imediate.

Experienţa mea cu dependenţele şi învingerea lor se poate asemăna cu unele dintre situaţiile voastre de viaţă. Pe vremea când eram încă dependent, mă gândeam să renunţ la substanţa care îmi dădea dependenţă, cum ar fi cofeina sau alcoolul. Căutam apoi un mic folos, cum ar fi să nu beau o zi şi, când realizam acest lucru, îmi slăbeam vigilenţa şi mă întorceam să sărbătoresc cu o cola sau cu o bere. Privindu-mi micile victorii, împiedicam ca lucrurile să fie făcute temeinic. Atunci când mi-am dezvoltat o răbdare infinită cu mine însumi, I-am predat toată această acţiune Lui Dumnezeu şi mi-am amintit cât de perfect a fost El întotdeauna cu mine, chiar şi în momentele mele cele mai grele. Având o răbdare infinită, am putut să văd că substanţele toxice se opuneau scopului meu superior şi misiunii vieţii mele şi am lăsat în urmă acele comportamente de adicţie.

Fără doar şi poate că toate gândurile mele de renunţare, toate încercările şi nereuşitele mele – acele „mici foloase” cum le numeşte Confucius – au făcut parte din procesul de purificare. Având răbdare cu mine însumi, am putut să am răbdare chiar şi cu acele mici victorii şi, astfel, ele nu m-au făcut să renunţ la realizarea mea superioară. Am permis procesului să se desfăşoare în ritmul lui, iar azi pot vedea limpede cum răbdarea mi-a dat capacitatea să ajung la un nivel pe care nu mi l-am imaginat niciodată atunci când mă tot felicitam pentru micile victorii şi dădeam înapoi din calea înfrângerii. Dacă apreciaţi paradoxul din această situaţie, veţi gusta atunci aceste două zicale paradoxale: „Răbdarea infinită produce rezultate imediate” şi „Câte o zi pe rând produce rezultate eterne”.

Pentru a vedea absurditatea nerăbdării din vieţile voastre, daţi-vă ceasul înainte cu câteva ore şi rupeţi câteva luni din calendarul de perete. Vedeţi atunci dacă aţi înaintat în timp! Nereuşitele şi frustrările împreună cu succesele imediate sunt parte integrantă a întregii perfecţiuni. Observând natura – natura voastră şi lumea naturală din jurul vostru – veţi vedea că trebuie să-i permiteţi unei răni să se vindece în ritmul ei; pentru a mânca o smochină, trebuie să lăsaţi mai întâi pomul să înflorească, să dea fruct şi aceasta să se coacă. Aveţi încredere în natura voastră şi lăsaţi în urmă dorinţa de a face lucrurile de grabă.

În acest scop:

— Renunţaţi la mijloacele voastre condiţionate de a vă evalua ca având sau nu succes, pe baza indicatorilor imediaţi. Dacă ştiţi în sinea voastră că aveţi o misiune superioară faţă de ceea se întâmplă astăzi, atunci vă veţi elibera de nebunia acelor rezultate curente. Să vă aflaţi în faţă la începutul jocului poate fi un mare dezavantaj, dacă acest lucru vă împiedică să aveţi o vedere de ansamblu asupra jocului.

— Gândiţi-vă la ceea ce faceţi mai degrabă în unităţi de cinci secole, decât în unităţi de cinci minute. Construiţi

pentru cei care vor fi aici peste cinci sute de ani, iar priorităţile voastre se vor schimba, de la rezultatele imediate la lucruri mult mai măreţe.

— Fiţi la fel de răbdători cu voi, în toate succesele şi dezamăgirile voastre, aşa cum simţiţi că a fost Dumnezeu întotdeauna. Atunci când puteţi să predaţi o problemă unei autorităţi superioare la care sunteţi conectaţi, treceţi imediat în acea stare de cunoaştere a răbdării infinite şi nu mai căutaţi mici indicatori ai succesului de azi.

INSPIRAŢIA

Când eşti inspirat de un scop măreţ, de un proiect extraordinar, toate gândurile tale se descătuşează;

Mintea ta transcende limitările, conştiinţa ţi se dezvoltă în toate direcţiile şi te regăseşti într-o lume nouă, uriaşă şi minunată.

Forţe, facultăţi şi talente adormite sunt trezite la viaţă şi te descoperi că fiind o persoană mult mai remarcabilă decât ai visat vreodată că ai fi.

PATANJALI (CCA SEC. AL III-LEA-I î.Hr.)

Autorul lucrării Yoga Sutra, *Patanjaii a trăit în India, probabil între secolele al treilea şi întâi înainte de Hristos, şi este considerat a fi cel care a pus bazele tradiţiei meditaţiei. A fost descris ca un matematician al misticismului şi un Einstein în lumea celor purtând titlul de Buddha*.

— /Aproximativ în secolul al doilea înainte de Hristos, un om considerat sfânt de către poporul său a scris, sub pseudonimul Patanjaii, opera clasică hindusă intitulată *Yoga Sutra*. În această lucrare, el a clasificat gândirea yoghină în patru volume. Tratatele lui au fost numite *Samādhi*

(Transcendenţă), *Practica yoga*, *Puterea psihică* şi *Kaivala* (Eliberarea).

Mulţi consideră cuvintele acestui mistic şi sutrele sau metodele pe care el le-a oferit pentru modalităţile prin care să-l cunoaştem pe Dumnezeu şi să obţinem un nivel sporit de conştientizare ca fiind fundaţia originară pentru clădirea unei baze spirituale şi pentru eliberarea de

limitările trupului şi ale egoului.

Am ales acest pasaj din Patañjali deoarece cred că exprimă un adevăr universal de dincolo de distanţele şi eonii timpului. Vă îndemn să parcurgeţi împreună cu mine, pas cu pas, cuvintele lui Patañjali şi, în timp ce faceţi acest lucru, reamintiţi-vă că milioane de oameni, până în ziua de azi, studiază cuvintele acestui învăţător din vremurile antice, considerat şi astăzi un avatar ce ne oferă înţelepciunea lui divină. El explică faptul că atunci când devenim inspiraţi cu adevărat de ceva ce noi considerăm a fi extraordinar, vor începe să ni se întâmple lucruri cu adevărat extraordinare, în special în procesele gândirii. Cumva, atunci când devenim intens implicaţi în ceea ce iubim cu adevărat, gândurile noastre încep să se schimbe şi îşi pierd acea însuşire de a se simţi în vreun fel limitate.

Din experienţa mea personală, ştiu că cel mai mult simt că am „un scop” în viaţă atunci când vorbesc în faţa unui public şi atunci când scriu. Am o senzaţie profundă că sunt într-un fel folosit în acele momente, de parcă nu acest corp fizic numit Wayne Dyer e cel care vorbeşte sau scrie cartea. În acele momente observ că mintea mea nu contemplă conceptul de limitare. Ştiu că nu sunt singur şi că port cu mine îndrumarea divină, iar eu vorbesc sau scriu fără efort. Mi se pare că trupul şi mintea se află într-o stare de armonie în acele clipe. Unii au numit această stare „flux” alţii îi spun „experienţă de vârf”. Patanjaii o descrie în felul următor: „Conştiinţa ţi se dezvoltă în toate direcţiile şi te regăseşti într-o lume nouă, uriaşă şi minunată”.

Citind aceste cuvinte, ţineţi minte caracterul atemporal al acestui sfat. Chiar şi cei care trăiau în vremurile prepre-moderne cunoşteau însemnătatea unui scop în viaţă. În momentele experienţei de vârf, aceste momente de inspiraţie în care vă simţiţi una cu Dumnezeu şi cu întregul univers, experimentaţi viaţa ca fiind cu adevărat extraordinară. Acest lucru se întâmplă atunci când sunteţi implicaţi la un nivel numit inspirational. Atenţia voastră nu se concentrează pe ceea ce e greşit sau

pe ceea ce lipseşte, ci pe sentimentul echilibrat că vă aflaţi în spirit. Aveţi, cu alte cuvinte, un moment inspirational.

Patanjaii vorbeşte apoi despre ceea ce consider a fi cel mai remarcabil aspect atunci când te afli în această stare de graţie inspiraţională. „Forţe, facultăţi şi talente adormite sunt trezite la viaţă”, ne spune el. Aceasta înseamnă că multe dintre lucrurile despre care credeam că se află în afara puterii noastre de manifestare se trezesc în interiorul nostru. Am descoperit că atunci când sunt inspirat cu adevărat de un proiect extraordinar, uit de oboseală, în ciuda lipsei somnului. Mă trezesc că nu mă gândesc că îmi este foame şi, de fapt, corpul meu pare să înceteze să aibă necesităţile lui permanente şi intră într-o stare în care mă poartă fără efort prin munca mea. Oboseala după călătoria cu avionul dispare când sunt concentrat la activitatea mea, chiar dacă am traversat opt sau nouă fusuri orare într-o singură zi.

Aceste facultăţi şi talente pe care le descrie Patañjali sunt pur şi simplu adormite, dacă nu faceţi paşii necesari pentru a deveni inspiraţi în vieţile voastre. Cred că folosirea expresiei „forţe adormite” e decisivă aici. Când vă aflaţi în starea aceea concentrată de hotărâre, activaţi forţe din univers care înainte erau de neatins pentru voi. Lucrurile de care aveţi nevoie îşi vor face apariţia. Persoana potrivită va fi acolo, la ţanc. Apelul telefonic va veni. Piesele lipsă vă vor fi aduse. Voi controlaţi coincidenţele din viaţa voastră, lucru care sună paradoxal. Dar atunci când, inspiraţi fiind, înrolaţi spiritul, se aplică străvechiul proverb Zen: „Când învăţăcelul este pregătit, va apărea şi învăţătorul”.

Atunci când vorbesc sau scriu dintr-o mentalitate de tipul „cum pot fi de folos” şi în cadrul acestui proces îmi pierd egoul, cuvintele „înţepenit” sau „blocat” nu-mi intră deloc în conştiinţă. Par să ştiu că îndrumarea se află acolo, atât timp cât eu (egoul meu) nu mă implic deloc. Forţa adormită pe care o menţionează Patañjali este activată printr-o legătură cu divinul, atunci când focalizarea se axează pe un proiect care antrenează hotărârea sufletului.

Acesta devine proiectul inspirational care atrage forţele exterioare, atât timp cât nu există niciun amestec al egoului. Apoi, după cum sugerează Patañjali, „te descoperi că fiind o persoană mult mai remarcabilă decât ai visat vreodată că ai fi”. Extraordinar! Goethe a scris odată: „Omul nu se naşte pentru a rezolva problemele universului, ci pentru a descoperi ce are de făcut”. Eu aş putea adăuga: „Şi să urmeze această cale cu inspiraţie”.

Dacă vă îndoiţi de capacitatea de a transcende limitările şi de a activa forţe de mult adormite, reflectaţi atunci cu o minte deschisă asupra acestui sfat înţelept al unuia dintre cei mai mari maeştri spirituali ai lumii. Citiţi fiecare gând ca şi cum el vi s-ar adresa direct vouă. În interiorul vostru există o persoană mai remarcabilă decât aţi visat, poate, vreodată. Patanjaii sugerează că acea persoană iese la iveală atunci când sunteţi inspiraţi de extraordinar. Foarte probabil că următoarea voastră întrebare este: „Şi dacă nu ştiu care este proiectul? Cum să procedez să îmi găsesc scopul?”

Ţineţi minte că treaba voastră aici nu e să întrebaţi cum, ci să spuneţi, în schimb, da! Deschideţi-vă în faţa ideilor prezentate în acest pasaj din străvechea *Yoga Sutra* şi aveţi încredere că răspunsul la întrebarea „cum?” vă va fi asigurat. Întrebaţi-vă: „Când mă simt cel mai împlinit? Când mă simt extraordinar şi ca o persoană remarcabilă?” Oricare ar fi răspunsul la aceste întrebări, veţi descoperi că e ceva legat de a fi de folos semenilor voştri, planetei, universului sau lui Dumnezeu. Pe măsură ce lăsaţi egoul să se diminueze şi vă luaţi angajamentul să fiţi inspiraţi şi implicaţi într-un proiect extraordinar, care să nu fie doar în beneficiul egoului vostru, atunci veţi şti ce să faceţi.

Ca să puneţi în acţiune puternicele idei ale lui Patanjaii, încercaţi aceste sugestii:

— Înregistraţi cumva activităţile din viaţa voastră în care vă simţiţi cel mai mult în spirit (inspirat). Nu le judecaţi ca fiind prea nesemnificative sau lipsite de valoare. Fie că e joaca cu copiii, grădinăritul, meşteritul la automobil, cântatul sau meditaţia, ţineţi, pur şi simplu, un

jurnal al acestor activităţi.

— Folosiţi acest inventar pentru a vedea cine în lume îşi câştigă de fapt traiul făcând aceste activităţi în fiecare zi. Orice vă place poate fi transformat într-un proiect extraordinar pentru a vă dezvolta conştiinţa în toate direcţiile. Mobilizaţi în interiorul vostru noi forţe şi talente care vă transmit mesajul că sunteţi o persoană mult mai remarcabilă decât v-aţi imaginat vreodată.

— Ascultaţi numai de vocea din interiorul vostru care vă cheamă spre acea activitate extraordinară. Filtraţi sfaturile celor care vă spun ce cred ei că ar trebui să faceţi cu vieţile voastre. Secretul este să deveniţi inspirat din *interior*, nu din *exterior*; altfel cuvântul ar fi „extraspirat”!

— Când vă descătuşaţi din modul de gândire condiţionat, privitor la voi şi la scopul vieţilor voastre, amintiţi-vă de cuvintele lui Ralph Waldo Emerson. „Măsura sănătăţii mentale constă în dispoziţia de a găsi ceva bun pretutindeni”. Încercaţi şi vedeţi cum acele facultăţi şi talente se trezesc la viaţă.

TRIUMFUL

CELE ŞASE GREŞELI OMENEŞTI

— Iluzia că distrugerea altora este un câştig personal.

** Tendinţa de a te îngrijora pentru lucruri ce nu pot fi schimbate sau corectate.

* * * încăpăţânarea de a susţine că un lucru este imposibil doar pentru că noi nu îl putem îndeplini.

* * ** RefuZUI de a da la o parte preferinţele banale. * * *** Neglijarea dezvoltării şi a rafinării minţii şi lipsa formării obiceiului de a citi şi de a studia.

* * * * înlercarea de a-i convinge pe alţii să gândească şi să trăiască aşa cum o facem noi.

MARCUS TULLIUS CICERO (106 î.Hr. – 43 î.Hr.)

Om politic şi de litere roman, Cicero a fost cel mai mare orator al Romei şi cel mai elocvent filosof. Ultimii ani ai Romei ca republică sunt adesea numiţi Epoca lui Cicero.

tM-a uimeşte nespus când mă gândesc că, acum peste două mii de ani, strămoşii noştri, sclipitori şi

persuasivi, păşeau pe acelaşi pământ pe care păşim şi noi, respirau aerul pe care îl respirăm şi noi, priveau la aceleaşi stele pe care le vedem şi noi noaptea, venerau acelaşi soare pe care îl vedem şi noi în fiecare zi şi vorbeau şi scriau despre aceleaşi preocupări pe care şi noi le împărtăşim cu toţii astăzi. Există o conexiune nespus de profundă cu aceşti oameni, care mă înfioară şi mă împresoară de mister atunci când citesc ce încercau să le spună celorlalţi cetăţeni ca ei, şi mie, de asemenea, un cetăţean care s-a întâmplat pur şi simplu să apară pe aceeaşi planetă, două mii de ani mai târziu.

Cicero a fost numit odată părintele ţării sale. A fost un orator, jurist, om politic, scriitor, poet, critic şi filosof de geniu, care a trăit în secolul de dinaintea naşterii lui Hristos şi a fost implicat în mod impresionant în toate conflictele dintre Pompei, Cezar, Brutus şi multe alte personalităţi istorice, precum şi în evenimentele care constituie istoria antică a Romei. A avut o carieră politică strălucită şi îndelungată şi a fost un scriitor recunoscut, a cărui operă a fost considerată cea mai influentă din acele vremuri. Totuşi, în acele timpuri, disidenţii nu erau trataţi cu blândeţe. A fost executat în anul 43 î.Hr., capul şi mâinile fiindu-i expuse pe platforma vorbitorului din Forumul Roman.

În unul dintre cele mai memorabile tratate, Cicero a subliniat cele şase greşeli omeneşti, aşa cum le-a văzut el manifestându-se în Roma antică. Douăzeci de secole mai târziu, eu le repet aici, cu un scurt comentariu. Putem învăţa încă de la strămoşii noştri din Antichitate şi sper că reafirmarea celor şase greşeli ale lui Cicero pe care eu o fac nu va duce la expunerea capului şi mâinilor mele în forumul naţional al vorbitorilor noştri.

Greşeala 1; *Iluzia că distrugerea altora este un câştig personal*. Aceasta este o problemă care, din nefericire, persistă şi azi. Mulţi oameni simt că pot să-şi sporească propria importanţă găsindu-le cusururi celorlalţi. Am văzut recent un speaker motivaţional dând un interviu la televiziune. Abordarea lui era: „Eu sunt mai bun decât toţi

ceilalţi, nimeni nu mai poate oferi instrumentele pentru a-ţi trăi viaţa pe care ţi le pot oferi eu. Nu-i ascultaţi pe cei care oferă numai vorbe încurajatoare, cu toţii sunt inferiori". N-am putut să nu mă gândesc la greşeala numărul unu a lui Cicero.

Sunt două căi de a avea cea mai înaltă clădire din oraş. Una dintre ele este să vă duceţi şi să distrugeţi clădirile tuturor celorlalţi, dar această metodă rareori funcţionează pentru mult timp, deoarece cei cărora le sunt demolate clădirile se vor întoarce, în cele din urmă, să îl bântuie pe distrugător. A doua cale este să lucraţi la propria clădire şi să o priviţi crescând. La fel stau lucrurile şi în politică, afaceri şi în vieţile noastre individuale.

Greşeala 2: *Tendinţa de a te îngrijora pentru lucruri ce nu pot fi schimbate sau corectate*. Se pare că oamenii din lumea antică îşi consumau energiile făcându-şi griji din cauza lucrurilor asupra cărora nu aveau control, şi puţine s-au schimbat de atunci. Unul dintre învăţătorii mei a exprimat acest lucru destul de succint. El a spus: „În primul rând, nu are sens să îţi faci griji din cauza lucrurilor asupra cărora nu ai control, deoarece, dacă nu ai control asupra lor, nu are sens să îţi faci griji din cauza lor. În al doilea rând, nu are sens să îţi faci griji din cauza lucrurilor asupra cărora ai control, deoarece, dacă ai control, nu are sens să îţi faci griji". Şi aici intră *toate* lucrurile din cauza cărora e posibil să vă faceţi griji. Fie aveţi control, fie nu aveţi; şi, în orice caz, să-ţi faci griji e o mare greşeală.

Greşeala 3: *încăpăţânarea de a susţine că un lucru este imposibil doar pentru că noi nu îl putem îndeplini*. Mulţi dintre noi suntem încă afectaţi de această tendinţă spre pesimism. Prea des tragem repede concluzia că ceva e imposibil, pur şi simplu pentru că noi nu putem să vedem soluţia. Am auzit mulţi oameni spunându-mi că îngerii, reîncarnarea, metempsihoză, comunicarea cu cei decedaţi, călătoria spre galaxii îndepărtate, chirurgia genetică, maşina timpului, zborul la viteza luminii, vindecările spontane miraculoase şi aşa mai departe sunt toate imposibilităţi, pur şi simplu pentru că ei nu pot concepe

asemenea idei.

Mă întreb câţi dintre contemporanii lui Cicero au putut să prevadă telefoanele, faxurile, computerele, automobilele, avioanele, rachetele, electricitatea, apa curentă, telecomenzile, mersul pe Lună şi atât de multe dintre lucrurile pe care noi astăzi le considerăm obişnuite. Un motto bun este: „Nimeni nu ştie destule pentru a fi pesimist!” Ce nu putem noi să ne închipuim astăzi va fi realitatea acceptată a celor care vor locui aici peste două mii de ani.

Greşeala 4: *Refuzul de a da la o parte preferinţele banale*. Atât de mulţi dintre noi îşi fac în viaţă o preocupare majoră din subiecte minore. Le permitem preţioaselor energii vitale să fie irosite pe grijile pentru ce cred alţii despre noi, preocupări meschine legate de înfăţişare sau ce etichete au hainele purtate de noi. Ne mistuim vieţile în suferinţe din cauza certurilor cu familia sau cu colegii de la muncă şi ne umplem conversaţiile cu mărunţişuri. Egoul devine forţa motrice în vieţile noastre, orgoliul trecând cu încăpăţânare pe primul loc.

Vedem pe planeta noastră foamete şi subnutriţie, dar devenim nerăbdători atunci când trebuie să aşteptăm cinci minute în plus pentru o masă la restaurant, unde jumătate din mâncare va fi aruncată la gunoi. Auzim despre copii mutilaţi şi ucişi cu miile de către arme şi oameni înarmaţi, acceptând-o totuşi ca pe o situaţie în privinţa căreia nu putem face nimic. În vieţile noastre personale, prea mulţi dintre noi credem că nu suntem capabili să schimbăm ceva legat de problemele majore, aşa că ne cufundăm în jocul nostru de preocupări banale, întreţinut de ego.

Greşeala 5: *Neglijarea dezvoltării şi a rafinării minţii şi lipsa formării obiceiului de a citi şi de a studia*. Se pare că atunci când ne terminăm educaţia formală, ne-am desăvârşit dezvoltarea minţii. Am adoptat convingerea cititului şi a învăţatului cu scopul susţinerii unui examen şi a dobândirii medaliei de merit, sub forma unei diplome sau a unui grad academic. Odată ce avem certificatul în mână, nevoia de a studia şi de a ne rafina mintea se sfârşeşte.

Probabil că Cicero a observat aceeaşi tendinţă printre semenii săi, cetăţenii romani, şi i-a avertizat că ar putea fi un început pentru prăbuşirea imperiului lor. Ceea ce s-a şi întâmplat.

Vieţile noastre sunt îmbogăţite imens atunci când ne cufundăm în literatură şi scrieri spirituale, nu pentru că vom fi testaţi, ci doar de dragul dezvoltării personale. Veţi descoperi că lectura şi studiul zilnic vă vor asigura o experienţă mai profundă şi mai bogată a vieţii în toate sensurile. Acest lucru este deosebit de satisfăcător atunci când ştiţi că o faceţi mai degrabă pentru că aşa aţi ales voi, decât ca pe o temă.

Greşeala 6: *încercarea de a-i convinge pe alţii să gândească şi să trăiască aşa cum o facem noi*. Evident că ne facem încă vinovaţi de această a şasea greşeală. Ne simţim prea des victime ale celor care ne impun viziunea lor legată de ceea ce ar trebui să facem şi cum ar trebui să trăim. Rezultatul este o stare accentuată de tensiune şi resentimente. Nimeni nu vrea să i se spună cum să trăiască şi ce să facă. Una dintre trăsăturile specifice ale oamenilor de succes este aceea că ei nu au nicio dorinţă sau interes de a-i controla pe alţii. Trebuie să ne reamintim de acest adevăr şi să ascultăm de sfatul lui Voltaire în ultima propoziţie din *Candide*[3]: „Învaţă să-ţi cultivi grădina”.

Dacă alţii vor ca voi să cultivaţi varză, iar voi alegeţi să cultivaţi porumb, atunci aşa să fie. Şi totuşi, există această predilecţie de a privi în vieţile altora şi de a insista ca ei să gândească şi să simtă la fel cum o facem noi. E o greşeală comună a familiilor să îşi impună voinţa asupra tuturor celorlalţi din grup. Este, de asemenea, o greşeală comună a oficialilor guvernului care hotărăsc ce e cel mai bine pentru toată lumea. Dacă cele şase greşeli identificate de Cicero sunt o componentă nedorită a vieţii voastre, gândiţi-vă atunci la următoarele şase sugestii:

— Concentraţi-vă atenţia asupra propriilor vieţi şi a

3 Voltaire, Candide sau Optimismul, Institutul Cultural Român, București, 2006 (n.red.)

modurilor de a le îmbunătăţi. Surprindeţi-vă atunci când vă angajaţi în obiceiul de a-i distruge verbal pe alţii şi opriţi-vă imediat. Cu cât deveniţi mai conştienţi că demolaţi clădirile altora, cu atât mai repede veţi trece la construirea propriilor clădiri înalte.

— Atunci când simţiţi îngrijorarea, întrebaţi-vă: „Pot să fac ceva în legătură cu acest lucru?” Dacă e ceva aflat dincolo de controlul vostru, atunci renunţaţi. Dacă puteţi face ceva, atunci daţi-i bătaie şi lucraţi la strategie. Aceste două întrebări vă vor scuti de obişnuinţa de a vă îngrijora.

— De câte ori vă confruntaţi cu o problemă pe care simţiţi că e imposibil să o rezolvaţi, reamintiţi-vă că ea nu e altceva decât o *soluţie* care aşteaptă răspunsul potrivit. Dacă voi nu puteţi vedea soluţia, începeţi procesul de a investiga cine poate. Întotdeauna există cineva care o poate vedea mai degrabă ca pe o posibilitate, decât dintr-o perspectivă imposibilă. Înlăturaţi cu totul din vocabular cuvântul „imposibil”.

— Luaţi-vă sarcina de a vă ocupa de ceea ce consideraţi că sunt cele mai importante probleme cu care fiecare dintre noi se confruntă. Renunţaţi la unele distracţii în favoarea acestor îndatoriri mai nobile, şi reamintiţi-vă că aportul vostru cât de mic la rezolvarea problemelor sociale importante poate aduce o schimbare.

— Faceţi-vă timp în fiecare zi pentru a citi cărţi spirituale sau ascultaţi audiobookuri în timpul liber, poate în timp ce conduceţi. Faceţi-vă un obicei din a frecventa, acolo unde locuiţi, seminare de autoperfecţionare sau conferinţe pe tot felul de teme care să vă rafineze mintea.

— Cultivaţi-vă propria grădină şi renunţaţi la tendinţa de a analiza şi de a judeca modul în care ceilalţi şi-o cultivă pe a lor. Surprindeţi-vă în momentele în care bârfiţi despre cum ar trebui să trăiască alţii şi descotorosiţi-vă de gândurile conform cărora aşa ar trebui să procedeze sau că nu au niciun drept de a trăi şi de a gândi aşa cum o fac. Rămâneţi ocupaţi şi implicaţi în proiectele propriei voastre vieţi şi preocupaţi-vă de scopurile voastre şi atunci veţi fi mult prea ocupaţi ca să

vă mai pese, ca să nu mai vorbim de a-i convinge pe alţii să gândească şi să trăiască aşa cum faceţi voi.

Din Roma antică, Cicero, marele om politic, orator, scriitor şi filosof, ne dă o lecţie de viaţă. Nu faceţi aceleaşi greşeli pe care le-a făcut omenirea de-a lungul secolelor. Angajaţi-vă, în schimb, să le eliminaţi din vieţile voastre, zi de zi.

COMPORTAMENTUL COPILĂRESC

De nu vă veţi întoarce şi nu veţi fi precum pruncii, nu veţi intra în împărăţia cerurilor.

IISUS DIN NAZARET (CCA 6 î.Hr. – 30 d.Hr.)

Iisus Hristos este una dintre personalităţile religioase majore ale lumii, considerat de creştini Mesia cel prezis de profeţii din Vechiul Testament.

Recent, în timp ce mă pregăteam să ţin o conferinţă într-un oraş departe de casă, am avut ciudata experienţă de a privi direct într-un perete cu oglindă, când stăteam la un birou, întregul perete era o singură oglindă uriaşă şi de câte ori îmi ridicam privirea, era un trup care se uita înapoi la mine, în timp ce eu scriam într-un carneţel. În cele din urmă, m-am oprit şi am privit îndelung la el. Nu puteam pricepe faptul că eu eram de fapt cel reflectat în oglindă. Îmi amintesc că mi-am zis: „E un bătrân care îmi împrumută chipul”.

Privind la el, m-am gândit la fiinţa invizibilă care trăieşte în fiecare dintre noi. Această fiinţă nu are limite sau formă şi, prin urmare, nici început sau sfârşit. Acesta este martorul tăcut şi invizibil, lipsit de vârstă şi care nu se schimbă. Acesta este copilul etern din interiorul fiecăruia dintre noi. Copii fără vârstă, noi devenim sinonimi cu raiul, care reprezintă acea eternitate în care formele şi limitele, începuturile şi sfârşiturile, succesele şi eşecurile sunt toate fără sens.

Raiul nu e un loc cu limite, perimetru, margini şi hotare. El reprezintă mai degrabă ceea ce transcende demarcaţiile. La fel e şi cu pruncii despre care Iisus vorbeşte în această remarcă grăitoare. Copilul, pruncul, se află înăuntrul nostru şi cu noi întotdeauna, neîmbătrânind

niciodată şi totuşi, privind, privind mereu. Observând lăsarea pleoapelor, zbârcirea pielii, părul devenind argintiu. Într-adevăr, astăzi e un om bătrân care îmi împrumută faţa!

Copilul fără vârstă din mine, observatorul meu etern neschimbat, nu ştie nimic despre judecată şi ură. Nu are ce să judece, nu are pe nimeni să urască. De ce? Pentru că nu vede aparenţele, el nu ştie decât să privească cu iubire la toate lucrurile şi la toată lumea. El e ceea ce eu numesc „îngăduitorul" absolut. El îngăduie pur şi simplu ca totul să fie aşa cum este şi observă doar dezvăluirea lui Dumnezeu în toţi cei pe care îi întâlneşte. Fiinţă fără formă, mărime, culoare sau personalitate, acest copil fără vârstă dinlăuntrul nostru nu reuşeşte să observe asemenea diferenţe triviale. Netrăind de o parte sau de alta a unei graniţe stabilite de om, el nu se poate bucura de o identificare etnică sau culturală şi, prin urmare, lupta pentru aceste chestiuni finale artificiale e imposibilă. Prin urmare, acel copil invizibil şi fără vârstă este mereu împăcat, fiind doar martor şi observând, dar, cel mai important, doar îngăduind.

Recent am trăit experienţa de a alerga devreme într-o dimineaţă şi de a mă simţi atât de exaltat, încât, întorcându-mă la hotel după terminarea alergării, am sărit peste un gard de un metru. Soţia mea, care mă observa, a strigat şi mi-a spus: „Nu poţi face aşa ceva! Nu sari peste garduri la şaizeci şi cinci de ani. Ai putea să te omori". Răspunsul meu imediat către ea a fost: „O, am uitat!" Sinele meu cel invizibil şi fără vârstă, care e eternul meu observator, a uitat pentru o fracţiune de secundă că trăieşte într-un corp care s-a aflat aici mai bine de o jumătate de secol!

Pentru mine, acest citat din Iisus, figurând în Noul Testament, se adresează procesului de a uita de corpurile noastre ca identificare primară – de a uita de identitatea etnică, de limba vorbită, de eticheta culturală, de forma ochilor sau de care parte a graniţei am crescut, făcând apoi transformarea noastră, devenind asemenea copilaşilor

care sunt insensibili la astfel de compartimentări. Iisus nu spunea că ar trebui să fim infantili şi să devenim imaturi, indisciplinaţi şi needucaţi. El se referea, în schimb, la a fi asemenea unui copil, adică fără prejudecăţi, iubitor, tolerant şi incapabil de a pune etichete.

Atunci când putem fi ca nişte copii, ne dăm seama că în *fiecare* adult există un copil care îşi doreşte cu disperare să se facă cunoscut. De obicei, copilul este cel care e deplin şi adultul, cel ce e gol pe dinăuntru. Deplinătatea copilului este evidentă în pace, iubire, lipsă de prejudecăţi şi îngăduinţă. Golul din adult se dezvăluie prin frică, anxietate, prejudecăţi şi conflict. Iluminarea poate fi percepută ca un proces de a vă reaminti că în inima unui prunc e puritate şi că această iubire divină pură şi această acceptare reprezintă biletul spre împărăţia cerurilor. Faceţi ca unul dintre ţelurile voastre în viaţă să fie acesta: să fiţi mai copilăroşi în tot ceea ce faceţi.

Calitatea pe care o vedem la genii este echivalentă cu curiozitatea copiilor. Geniile şi copiii împărtăşesc bucuria de a explora, fără gânduri despre eşec sau griji că vor fi criticaţi. Cuvântul-cheie în acest pasaj citat din Iisus cred că este „întoarce”. Ni se spune să devenim ceva ce este perfect, bun, iubitor şi, mai presus de toate, etern. Ne aparţine fiecăruia dintre noi şi nu poate îmbătrâni sau muri. Cel la care vrem să ne întoarcem este martorul blând şi tăcut. Acel mistic naiv dar plin de imaginaţie, care e spiritual în mod natural, este copilul la care vrem să ne întoarcem. Atunci când o facem, devenim *copilăroşi* şi renunţăm la felul de a fi *infantil* al adultului, fel de a fi care ne împiedică să intrăm în împărăţia cerurilor.

Acea împărăţie vă este accesibilă aici şi acum, pe pământ, la fel ca şi în ceruri. Tot ceea ce trebuie să faceţi este această întoarcere. În acest scop:

— Petreceţi cât timp puteţi observând copiii. Făcând acest lucru, amintiţi-vă de copilul din voi căruia i-ar plăcea să se joace cu ei. Gânditorul antic Heraclit a spus odată: „Omul este cel mai aproape de a fi el însuşi atunci când dobândeşte seriozitatea unui copil care se joacă”. Fiţi mai

copilăroşi, mai jucăuşi, mai iubitori şi mai curioşi pe măsură ce vă întoarceţi spre împărăţia cerurilor.

— Atunci când simţiţi că vă comportaţi serios şi anost, reamintiţi-vă de observatorul invizibil din interiorul vostru, cel care vă observă partea ursuză cercetează latura posacă. Acel observator este şi el sever? Veţi vedea rapid că martorul vostru copilăros nu poate fi deloc ca acel lucru la care asistă. Angajaţi-vă atunci pe loc să faceţi „întoarcerea".

— Luaţi următoarea hotărâre: „Nu voi lăsa niciodată un bătrân să locuiască în corpul meu". Poate că, într-adevăr, corpul vostru e împrumutat de o fiinţă care îmbătrâneşte, dar, cu o asemenea atitudine bine fixată, observatorul invizibil care remarcă totul va rămâne copilăros, inocent şi pregătit să intre în împărăţia cerurilor la timpul potrivit.

DIVINITATEA

Eşti, în sinea ta, un fragment distinct din esenţa lui Dumnezeu. De ce eşti, atunci, neştiutor de nobila ta naştere? De ce nu te gândeşti de unde ai venit? De ce, atunci când mănânci, nu îţi aduci aminte cine e cel ce mănâncă; şi cel pe care îl hrăneşti: oare nu ştii că hrăneşti divinul; că divinul se manifestă în tine? Porţi cu tine un Dumnezeu.

Oamenii nu sunt tulburaţi De ceea ce li se întâmplă, ci de cum interpretează ei ceea ce li se întâmplă.

EPICTET

(55 – 135)

Epictet, sclav dezrobit, a fost un filosof stoic grec. Nu au supravieţuit opere scrise de el, dar discipolul lui, Arrian, i-a păstrat învăţăturile într-un manual.

(Tu mulţi ani în urmă, când mă pregăteam în domeniul consilierii psihologice, Epictet a fost o sursă de inspiraţie pentru mine. Numele lui răsărea în mod repetat în studierea modului în care mintea ne influenţează emoţiile şi comportamentul, iar în literatura despre terapia raţională emotivă, se făcea trimitere la el în mod consecvent. Încă sunt impresionat de înţelepciunea acestui

om care s-a născut în sclavie, în primul secol de după Răstignire, a fost eliberat în anul 90 d.Hr. şi ulterior a fost exilat din Roma de către un împărat despotic, a cărui domnie tiranică Epictet a criticat-o. Câţiva ani mai târziu, m-am aplecat asupra operei principale a acestui filosof stoic, am citit *Discursurile* sale şi am învăţat mai multe despre filosofia lui.

Cele două selecţii pe care le-am citat aici reprezintă observaţii spirituale şi filosofice valoroase, care au aproape două mii de ani. Le-am inclus în această carte deoarece cred că vă pot îmbogăţi viaţa la fel cum mi-au îmbogăţit-o şi mie.

În primul text ales, care începe cu: „Eşti, în sinea ta, un fragment distinct din esenţa lui Dumnezeu", Epictet ne reaminteşte că adesea uităm că noi conţinem o scânteie divină, o „parte din Dumnezeu". Această idee remarcabilă este atât de dificil de înţeles, şi totuşi Epictet, sclav dezrobit, insistă că acesta este adevărul. Imaginaţi-vă că sunteţi pe deplin conştienţi că îl purtaţi pe Dumnezeu în voi înşivă.

Dacă Dumnezeu e pretutindeni, atunci nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu se afle. Inclusiv în voi. Odată ce vă conectaţi la acest mod de a înţelege lucrurile, vă recăpătaţi puterea asupra propriei voastre surse. În loc să vă vedeţi ca separaţi de puterea miraculoasă a lui Dumnezeu, vă revendicaţi divinitatea şi recăpătaţi toată forţa pe care o reprezintă Dumnezeu. Atunci când mâncaţi, îl consumaţi pe Dumnezeu şi îl şi hrăniţi în acelaşi timp. Atunci când dormiţi, îl inspiraţi pe Dumnezeu şi îi daţi voie să se odihnească. Când faceţi sport, vă mişcaţi cu ajutorul lui Dumnezeu şi în acelaşi timp îl întăriţi.

S-ar putea ca acum, când citiţi aceste cuvinte, să vi se pară logic, dar probabil că, la fel ca mulţi dintre noi, nu aţi crescut cu acest concept. O imagine mai populară arată aşa: Dumnezeu e un automat gigantic din cer, sub forma unui bărbat cu barbă albă, aşezat pe un tron. Introduci fise sub forma rugăciunilor şi câteodată Dumnezeu îţi dă bunurile, iar alteori nu. Aceasta este ideea unui Dumnezeu

separat şi diferit de noi. Epictet sugerează trecerea de la acest concept al „universului ca o monarhie” la înţelegerea că noi suntem o operă fundamentală, un fragment din Dumnezeu însuşi.

Sai Baba e un avatar contemporan din India, care ştie şi practică faptul că e scânteia divină a lui Dumnezeu, din care face parte şi care e parte din el. El îşi demonstrează public divinitatea în multe feluri, dintre care unul este o variaţie a capacităţii divine a înmulţirii peştilor şi pâinilor. Atunci când un jurnalist occidental l-a întrebat pe Sai Baba: „Tu eşti Dumnezeu?” el a răspuns cu delicateţe: „Da, sunt, şi la fel eşti şi tu. Singura diferenţă dintre noi este că eu ştiu acest lucru, iar tu, nu”. Atunci când ştiţi că sunteţi o manifestare divină a lui Dumnezeu, aţi intrat în contact cu El şi vă trataţi pe voi şi pe ceilalţi ca expresii ale divinului. Acest lucru ni-l spunea Epictet în Roma şi în Grecia, acum două mii de ani. Aveţi încredere în natura voastră divină, nu vă contestaţi niciodată nobleţea adevăratului sine şi trataţi-vă cu aceeaşi veneraţie pe care o aveţi pentru Dumnezeu.

Cât despre a doua observaţie a lui Epictet, pe cât de simplă pare, a fost poate cea mai folositoare informaţie pe care am asimilat-o vreodată în toată viaţa mea. Părerea noastră despre lucruri este cauza tulburărilor din vieţile noastre, şi nu lucrurile în sine. Ce mare izvor de eliberare e să ştii că nimeni nu ne poate supăra, nimic din afara noastră nu ne poate face nefericiţi, că noi controlăm felul în care ne simţim prin modul în care ne hotărâm cum să prelucrăm evenimentele, pe ceilalţi oameni şi părerile lor.

Am invocat frecvent înţelepciunea acestei observaţii atunci când eram consilier şcolar, cu mulţi ani în urmă. Când un elev era supărat din cauza a ceea ce făcuse sau spusese altcineva, îl întrebam: „Să presupunem că n-ai fi ştiut ce au spus ei despre tine, atunci ai mai fi supărat?” la care elevul răspundea ceva de genul: „Sigur că nu. Cum aş putea să mă supăr din cauza a ceva ce nu ştiu?” Atunci îi sugeram delicat: „Deci, nu este vorba despre ce au spus sau au făcut ei. Acele lucruri s-au întâmplat şi tu n-ai fost

supărat deloc până n-ai aflat şi apoi te-ai hotărât să ai reacţia de a fi tulburat”. Constatarea că *nimeni nu ne poate supăra fără consimţământul nostru* a început să facă parte din conştiinţa elevilor.

Aceste două nestemate ale lui Epictet mi-au influenţat viaţa şi opera de scriitor şi mă bucur să-mi reamintesc de valoarea lor în fiecare zi. Le împărtăşesc cu voi pentru că au fost atât de preţioase pentru mine. Observaţiile spirituale ale lui Epictet se reunesc în această străveche zicală sanscrită: „Dumnezeu doarme în minerale, se trezeşte în plante, păşeşte în animale şi gândeşte în tine”. Cu alte cuvinte, nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu doarmă, să nu se trezească şi pe unde să nu păşească. Dumnezeu este sursa universală a întregii vieţi, mai degrabă o prezenţă decât o persoană, şi acea prezenţă gândeşte prin voi.

Şi cum veţi gândi? Folosiţi prezenţa lui Dumnezeu pentru a vă da seama de imensitatea capacităţii voastre de gândire. Nu lucrurile, evenimentele, împrejurările şi părerile celorlalţi sunt cele care vă fac să vă simţiţi incomod şi tulburaţi, ci ceea ce vă determină fericirea este modul în care îl folosiţi pe Dumnezeu din voi, sursa voastră invizibilă pentru a prelucra aceste extreme – nimic mai mult! Daţi-vă seama că Dumnezeu se află în voi, cu voi, în spatele vostru, în faţa voastră şi în jur şi poate fi simţit peste tot, în special în părerile voastre legate de lucrurile care vi s-au întâmplat. Pentru a pune în acţiune, în folosul vostru, aceste două observaţii străvechi, dar încă foarte actuale, începeţi să:

— Vă reamintiţi zilnic că sunteţi creaţii divine şi aveţi dreptul ca ceilalţi să se poarte cu voi cu iubire, cum şi voi vă purtaţi, la rândul vostru. Percepându-vă mai degrabă ca fiind conectaţi la Dumnezeu, decât separaţi, veţi simţi o mai mare reverenţă pentru voi înşivă.

— Practicaţi ritualuri regulate pentru a afirma prezenţa lui Dumnezeu în voi şi în tot ceea ce faceţi. Binecuvântaţi-vă mâncarea şi, în timp ce faceţi acest lucru, reamintiţi-vă că hrăniţi divinul. În mod asemănător, în

timpul exerciţiilor fizice, vizualizaţi energia lui Dumnezeu în fiecare celulă a voastră.

— Mulţumiţi pentru tot ce primiţi, inclusiv pentru ploaie, aer, soare, furtuni, oricum s-ar manifesta. Recunoştinţa este o cale de a-L vedea pe Dumnezeu în toate lucrurile.

— Renunţaţi la orice tendinţă de a da vina pe împrejurările externe pentru nefericirea voastră. Când vă simţiţi tulburaţi, întrebaţi-vă: „Cum îmi pot schimba părerea despre aceste lucruri pentru a-mi înlătura disconfortul?” Lucraţi apoi la acest gând până când nu mai daţi vina pe nimic. Aceasta se poate realiza destul de uşor, dacă sunteţi dispuşi să scăpaţi de vină şi să mergeţi mai departe dându-vă seama de Dumnezeul din voi, după cum ne-a încurajat Epictet, cu două milenii în urmă.

ILUMINAREA

Înainte de iluminare, cari apă, tai lemne.

După iluminare, cari apă, tai lemne.

PROVERBZEN

Întemeiat în China, în secolul al şaselea, şi larg răspândit în Japonia până în secolul al doisprezecelea, budismul zen pune accentul pe obţinerea iluminării prin mijloacele cele mai directe.

Deoarece studiez fenomenele stărilor superioare de conştiinţă şi ceea ce în general este menţionat ca starea de iluminare, acest proverb zen simplu constituie pentru mine un izvor de bucurie. Când ne gândim la acest lucru ambiguu numit iluminare, ne referim în general la o stare de conştiinţă pe care o vom dobândi într-o zi, dacă adoptăm practicile spirituale potrivite şi muncim cu sârguinţă pentru a deveni iluminaţi. Aşteptarea e ca, odată ce ne vom trezi pe deplin, toate problemele noastre vor dispărea şi vom trăi o viaţă de fericire pură.

Însă mesajul acestui binecunoscut proverb este că iluminarea nu este ceva dobândit, este o constatare. Odată ce ajungi la această constatare, totul pare să se fi schimbat, deşi nu a avut loc nicio schimbare. E ca şi cum ai fi trecut prin viaţă cu ochii închişi şi i-ai deschis

deodată. Acum poţi vedea, dar lumea nu s-a schimbat; o vezi, pur şi simplu, cu alţi ochi. Acest proverb despre tăiatul lemnelor şi căratul apei îmi spune că iluminarea nu începe stând în poziţia lotus, într-o peşteră din vârful munţilor Himalaya. Nu e ceva ce vei obţine de la un guru, dintr-o carte sau dintr-un curs de studiu. Iluminarea e atitudinea faţă de tot ceea ce faci.

Starea de a fi iluminat, pentru mine, implică ideea fundamentală de a fi cufundat în pace şi înconjurat de ea în toate momentele vieţii mele. Dacă sunt anxios, stresat, temător sau încordat, nu îmi dau seama de potenţialul pentru iluminare pe care îl am în momentul de faţă. Cred că devenind conştient de aceste momente lipsite de pace e una dintre căile pentru a fi o persoană iluminată. Am auzit spunându-se că diferenţa dintre o persoană iluminată şi una ignorantă este că una îşi dă seama că e ignorantă, pe când cealaltă nu conştientizează acest lucru.

În ultimii ani am avut o senzaţie mai profundă de pace interioară şi iluminare şi încă mai tai lemne şi mai car apă, aşa cum o făceam şi în adolescenţă. Fac încă în fiecare zi munca necesară pentru a plăti facturile, chiar dacă aceasta s-a schimbat. Fac sport în fiecare zi pentru a rămâne sănătos, mănânc aşa cum trebuie, mă spăl pe dinţi şi mă şterg singur la fund. În ultimii treizeci de ani, de când mi s-a născut primul copil şi chiar până acum, cu încă şapte de crescut, am aceleaşi preocupări de bază: cum să-i protejez, să-i hrănesc, să-i sfătuiesc şi să mă ocup de ei. Tai lemne şi car apă în continuare, ca membru al familiei preocupat de vieţile lor. Iluminarea nu e un mijloc prin care se elimină sarcinile cotidiene ale vieţii. Aşadar, cu ce vă ajută o perspectivă iluminată asupra vieţii, dacă nu vă scapă de treburile zilnice şi nu vă conduce spre o viaţă contemplativă şi lipsită de probleme?

În general, iluminarea nu vă va schimba lumea exterioară, dar vă va schimba felul de a o înţelege. De exemplu, în meseria de părinte, îmi percep copiii cu o lipsă a sentimentului de proprietate şi ataşament, pe când înainte vreme acest comportament mi-ar fi dominat viaţa

emoţională. Văd acum accesele de furie ale copilei mele de opt ani drept ceea ce trebuie să facă ea în momentul de faţă pentru a atrage atenţia. Nu mă simt obligat să mă alătur ei în comportamentul emoţional juvenil. De asemenea, văd succesele pe care le experimentează toţi copiii mei de când eu am această perspectivă mai detaşată.

Reuşita detaşării mele nu presupune o atitudine de indiferenţă. Este atitudinea de a şti că am puterea să aleg pacea pentru mine în toate momentele şi că voi avea încă parte de aceleaşi activităţi, probleme şi evenimente care apar pe neaşteptate în fiecare zi. Atâta timp cât mă aflu într-un corp fizic, voi avea de tăiat şi de cărat. Dar modul în care le abordez constituie iluminarea.

Îmi pot aminti groaza prin care am trecut când a trebuit să schimb un scutec deosebit de murdar sau, Doamne fereşte, când a trebuit să curăţ podeaua decorată cu vomă. Spuneam: „Pur şi simplu nu pot face aceste lucruri. O să-mi vină rău”. Şi, ori le evitam, ori, dacă asta era imposibil, reacţionam efectiv la insulta olfactivă venindu-mi şi mie rău. E uimitor cum o asemenea atitudine îţi afectează reacţiile fizice şi îţi fac totodată neplăcute sarcinile mai dificile pe care le presupune meseria de părinte.

Astăzi pot să mă apropii de un scutec murdar şi de o grămadă nesuferită de vomă, cu o atitudine complet diferită. Şi cel mai uimitor lucru este că nu mai am aceleaşi reacţii fizice pe care le aveam odată, întocmai pentru că mi-am schimbat gândurile. Scutecele sunt acolo înainte şi după iluminare, la fel cum e şi voma. Dar în perioada de după iluminare, poţi insufla acestei sarcini o atmosferă de detaşare, iar rezultatul va fi pacea ta. Îmi place mult următoarea afirmaţie din *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*): „Decât aşa, mai bine aleg pacea!” Pentru mine, această unică afirmaţie comprimă întreaga chestiune a iluminării: să poţi să alegi pacea în timp ce cari, tai, cureţi, livrezi, baţi cu ciocanul sau oricare dintre miile şi miile de activităţi pe care le-aţi putea adăuga pe listă.

Acest scurt proverb zen, care a fost transmis de mii de ani celor care caută iluminarea, e un mare dar. Nu trebuie să schimbaţi deloc ceea ce vedeţi în interiorul sau în exteriorul vostru, ci numai modul în care le vedeţi. Aceasta este iluminarea!

Pentru a pune în acţiune în vieţile voastre acest proverb zen simplu, iată câteva strategii la fel de simplu de practicat:

— Deveniţi conştienţi de „ignoranţa" voastră, aşa cum se dezvăluie ea în fiecare zi în care v-aţi permis să vă îndepărtaţi pe nesimţite de starea de pace. Observaţi pe cine aţi dat vina pentru momentele de disperare, cu ce ocazie şi cât de frecvent aţi căzut în această capcană. Recunoaşterea momentelor voastre de neiluminare este calea prin care întoarceţi roata. Amintiţi-vă că cei care sunt ignoranţi nu sunt în general conştienţi de ignoranţa lor. Deveniţi conştienţi!

— Renunţaţi la tendinţa de a vedea iluminarea ca pe ceva ce veţi obţine într-un moment viitor, în care circumstanţele vieţii vi se vor schimba în bine. Întotdeauna veţi avea de tăiat sau de cărat, într-un fel sau altul. Alegerea voastră stă în modul în care vă hotărâţi să percepeţi aceste activităţi.

— Practicaţi schimbări specifice în modul personal de abordare a lucrurilor care vă îndepărtează de pacea voastră. De exemplu, dacă simţiţi că sunteţi peste măsură de nervoşi în traficul aglomerat sau la cozile lungi, folosiţi aceste circumstanţe obişnuite ale vieţii moderne pentru a vă transforma lumea interioară. Rezervaţi-vă un loc în interiorul vostru din care să apară iluminarea în momentele în care de obicei optaţi pentru suferinţă.

— Şi, în cele din urmă, să nu proclamaţi niciodată că sunteţi iluminaţi. Persoana care spune „sunt iluminat" cu siguranţă nu este. Alegeţi să nu vă angajaţi în conversaţii despre iluminarea voastră. O învăţătură zen spune că numai după ce un căutător sincer a întrebat de mai mult de trei ori ar trebui să îi răspundeţi. Înţelepţii sunt tăcuţi în privinţa subiectului referitor la nivelul lor de

conştientizare a Lui Dumnezeu.

CLIPA PREZENTĂ
din *Rubaiatele* lui Omar Khayyam
O mână-ascunsă scrie şi trece mai departe.
Nici rugi, nici argumente, nici spaima ta de moarte
Nu vor îndupleca-o să şteargă vreun cuvânt.
Nici lacrimile tale nu pot să şteargă-un rând.[45]
O MAR KHAYYAM
(10487 – 1122)

Omar Khayyam a fost un învăţat şi un astronom care a trăit în Iran. Poezia lui reflectă gândurile sale despre divinitate, bine şi rău, spirit, materie şi destin.

J₄U trecut aproape o mie de ani de la naşterea lui Omar, făuritorul de corturi" cel mai renumit, poetul, astronomul, toate regăsite laolaltă într-un povestitor filosofic genial. Acest catren aparte din *Rubaiate* conţine o lecţie care nu şi-a pierdut deloc din putere după trecerea unui mileniu. Aceste celebre cuvinte cuprind un adevăr subtil care le scapă multor oameni.

Un mod de a înţelege înţelepciunea acestui catren este să vă imaginaţi că trupul vostru e o şalupă rapidă care călătoreşte pe apă cu şaptezeci şi patru de kilometri pe oră. Staţi în picioare la pupa şalupei şi priviţi în jos la apă. Ceea ce aţi vedea în această scenă imaginară ar fi siajul. Vă cer acum să reflectaţi la următoarele trei întrebări:

Întrebarea 1: *Ce este siajul*? Veţi ajunge probabil la concluzia că siajul este dâra lăsată în urmă şi atât.

Întrebarea 2: *Ce propulsează barca*? (Barca vă reprezintă pe voi „călătorind" prin viaţă.) Răspunsul este: „Responsabilă pentru a face barca să meargă înainte este energia momentului prezent care este generată de motor, şi nimic mai mult". Sau, în cazul vieţii voastre, gândurile din momentul prezent care vă împing corpul să meargă înainte, şi nimic mai mult.

Întrebarea 3: *E posibil ca siajul să propulseze barca*?

---

4 Din Rubaiatul LXXI, în trad, lui George Popa (n.red.)

5 Khayyam înseamnă „făcător de corturi", după meşteşugul tatălui său (n.tr.)

Răspunsul este evident. O dâră lăsată în urmă nu poate niciodată să facă o barcă să înainteze. „O mână-ascunsă scrie şi trece mai departe…”

Una dintre cele mai mari iluzii ale vieţii este credinţa că trecutul este responsabil pentru condiţiile actuale din vieţile noastre. Desemnăm adesea acest motiv pentru a explica de ce nu putem să ieşim de pe făgaşul pe care am intrat. Insistăm că e din cauza tuturor problemelor cu care ne-am confruntat în trecut. Luăm răni pe care le-am trăit în tinereţe, ne legăm de ele şi continuăm să aruncăm vina pe acele experienţe triste pentru actualele împrejurări nefericite. Acestea, insistăm noi, sunt motivele pentru care nu putem să mergem mai departe. Cu alte cuvinte, trăim iluzia că siajul ne propulsează vieţile.

Gândiţi-vă la momentul în care aţi avut o rană fizică, cum ar fi o tăietură la mână. Natura corpului vostru preia imediat controlul şi începe să închidă rana. Bineînţeles, ca să se vindece, trebuie curăţată, la fel ca şi rănile emoţionale. Vindecarea se întâmplă destul de repede atunci, pentru că natura ta spune: „Închide toate acele răni şi vei fi vindecat”. Şi totuşi, atunci când natura ta îţi spune, de asemenea: „Închide toate acele răni din trecutul tău”, adesea o ignori şi creezi în schimb o legătură cu acele răni, trăind în amintiri şi folosind acele unde din trecut pentru a trăi iluzia că aceasta este sursa imobilităţii tale sau a nereuşitei de a trece mai departe.

Mâna ascunsă la care se referă Omar Khayyam este corpul vostru. Odată ce scrie, a terminat, şi nu aveţi deloc ce să mai faceţi ca să ştergeţi. Niciuna dintre lacrimi nu vă vor şterge un singur cuvânt din povestea scrisă. Oricâtă isteţime, rugăciune şi evlavie aţi avea, ele nu pot schimba un singur strop din siajul vostru. E o dâră pe care aţi lăsat-o. Deşi s-ar putea ca revederea acelei dâre să vă fie de folos, trebuie să ajungeţi, în interiorul vostru, la convingerea că numai gândurile din momentul prezent despre modul în care înţelegeţi siajul sunt responsabile pentru viaţa voastră de azi.

S-a spus de multe ori că împrejurările nu clădesc un

om, ci îl dezvăluie. Tendinţa de a da vina pe trecutul nostru pentru lipsurile actuale este ispititoare. Este drumul cel uşor, cel în care avem o scuză pregătită pentru a refuza să ne asumăm riscurile pe care le implică să conducem noi înşine barca. *Toată lumea*, şi subliniez, *toată lumea* are în trecut condiţii şi experienţe care pot fi folosite ca scuze pentru inacţiune. Defecte ale părinţilor, dependenţe, fobii, probleme de abandon, membri disfuncţionali ai familiei, oportunităţi ratate, ghinion, condiţii economice proaste şi chiar ordinea la naştere, toate se uită urât la noi chiar de sub apă, în siajul vieţilor noastre. Şi totuşi, mâna ascunsă a scris povestea şi nu se mai poate face nimic pentru a o şterge.

Omar Khayyam ne reaminteşte din alt loc, altă vreme şi altă limbă simpla informaţie de bun-simţ conform căreia trecutul s-a sfârşit şi, nu numai atât, dar nici nu poate fi derulat sau rechemat. În plus, e o iluzie să crezi că trecutul e cel care propulsează sau nu reuşeşte să propulseze viaţa voastră de azi. Acea mână este încă legată de inima voastră şi poate scrie orice vrea, indiferent de ceea ce a scris ieri. Treziţi-vă şi ieşiţi din siaj şi ascultaţi înţelepciunea lui Omar, făuritorul de corturi!

Lecţiile esenţiale ale acestui catren cuprind:

— Trăiţi în ziua de azi. Lăsaţi în urmă ataşamentul faţă de trecut ca scuză pentru condiţiile vieţii de astăzi. Sunteţi rezultatul alegerilor pe care le faceţi chiar acum şi nimic din siajul vostru nu vă poate afecta astăzi dacă ascultaţi de această informaţie de bun-simţ.

— Înlăturaţi din vocabularul vostru orice formă de învinuire. Surprindeţi-vă atunci când simţiţi că vă folosiţi istoria trecută ca motiv pentru nereuşita de a acţiona azi şi spuneţi în schimb: „Sunt liber să mă detaşez de ceea ce a fost”.

— Lăsaţi în urmă lacrimile care au fost un simbol al ataşamentului faţă de trecut. Tristeţea şi autocompătimirea nu vor îndepărta nicio fărâmă din trecutul vostru. Reamintiţi-i cu blândeţe părţii rănite din voi că aşa a fost atunci şi că acum e altfel. Învăţaţi din

acele experienţe. Apreciaţi-le ca fiind nişte mari mentori şi grăbiţi-vă să vă întoarceţi la unitatea vieţii voastre care funcţionează, *clipa prezentă*. Există un trecut, dar nu acum. Există un viitor, dar nu acum. Înţelegeţi acest adevăr simplu de acum o mie de ani şi scrieţi-vă viaţa cu el!

RUGĂCIUNEA

Doamne, fă din mine unealta păcii Tale Acolo unde este ură, să semăn iubire.

Acolo unde este vătămare, să semăn iertare.

Acolo unde este îndoială, să semăn credinţă.

Acolo unde este deznădejde, să semăn speranţă.

Acolo unde este întuneric, să semăn lumina Ta.

Acolo unde este tristeţe, să semăn bucurie.

O, Doamne, nu Te-am căutat atât Spre a fi consolat, cât pentru a consola.

Spre a fi înţeles, cât pentru a înţelege.

Spre a fi iubit, cât pentru a iubi.

Căci dăruind, primeşti.

Iertând, eşti iertat.

Murind, reînvii în viaţa eternă!

SF. FRANCISC DIN ASSISI (1182 – 1226)

Fondatorul italian al ordinului călugăresc franciscan.

Sf. *Francisc a abordat religia cu bucurie şi iubire faţă de natură, numindu-le pe toate fiinţele vii „fraţii şi surorile lui"*.

— /*4. această* rugăciune simplă este una dintre cele mai cunoscute din istorie şi care au dăinuit cel mai mult în timp. Ea exprimă dorinţa profundă aflată în toţi oamenii de a fi fiinţe spirituale care trăiesc în formă fizică. În cuvintele acestei rugăciuni, Sf. Francisc descrie conţinutul esenţial al sinelui nostru suprem. Îmi place mult să spun în gând această rugăciune şi să o spun câteodată şi cu voce tare.

Cred că intraţi în contact direct cu Sf. Francisc atunci când spuneţi această rugăciune, care a fost scrisă de unul dintre oamenii cei mai profund şi divin spirituali care s-a aflat vreodată printre noi. Aceeaşi forţă invizibilă a lui Dumnezeu, care l-a străbătut pe acest om în secolele al

doisprezecelea şi al treisprezecelea, ne străbate şi pe noi. Dacă simţiţi o legătură cu omul care a scris această rugăciune, s-ar putea să vreţi să îi citiţi biografia şi să vă uitaţi la un film numit *Fratele soare*, *sora lună*. Viaţa lui a fost aşa o inspiraţie pentru mine încât, după cum am mai menţionat în altă parte în această carte, am vizitat Assisi pentru a mă plimba prin păduri şi pentru a mă ruga chiar în capela în care el a înfăptuit atâtea dintre miracolele sale recunoscute.

Această rugăciune care a supravieţuit peste vremuri vorbeşte despre însăşi semnificaţia rugăciunii. Pentru mulţi oameni, rugăciunea reprezintă un mijloc de a-l implora pe Dumnezeu să le acorde favoruri speciale. Sf. Tereza din Ávila vorbeşte despre rugăciune într-o cu totul altă lumină. Ea ne învaţă să „ne orientăm toate rugăciunile către un singur lucru, adică să ne conformăm voinţa direct voinţei divine”. Exact acest lucru ni-l oferă rugăciunea durabilă a Sfântului Francisc. Această rugăciune exprimă dorinţa de a fi mai degrabă un mijloc pentru dorinţa lui Dumnezeu, decât o solicitare de favoruri din partea unei entităţi din exteriorul nostru. E o schimbare radicală pentru cei mai mulţi dintre noi şi reprezintă un prim pas spre iluminarea spirituală.

Să cereţi puterea de a semăna iubire acolo unde este ură, speranţă unde este deznădejde şi lumină unde e întuneric, înseamnă să cereţi să vă eliberaţi de meschinăria şi prejudecăţile care ne ţin prizonieri. Este cererea de a fi expresia puternicei iubiri pe care I-o atribuim Creatorului şi care face parte din fiinţa noastră. Am avut de curând ocazia să fac exact acest lucru.

Am jucat un meci de tenis la dublu, cu alţi trei bărbaţi. Unul dintre ei, aflat de partea care pierdea, a fost enervant de nesuferit pe măsură ce partida înainta. A lovit cu racheta şi a înjurat frecvent în timpul meciului. Când am terminat de jucat, a plecat val-vârtej de pe teren, refuzând să dea mâna cu noi. În vreme ce noi, cei trei rămaşi, inclusiv eu, ieşeam de pe teren, i-am auzit pe cei doi parteneri de joc condamnând acţiunile şi atitudinea

bărbatului respectiv, acum absent. Tentaţia de a mă alătura lor în discuţia despre cât de nemernic a fost aproape că a copleşit cuvintele „Acolo unde este deznădejde, să semăn speranţă, /Acolo unde este tristeţe, să semăn bucurie”, care au devenit parte din mine de când spun des rugăciunea.

Când am ieşit de pe terenurile de tenis, l-am văzut pe bărbatul furios şi lezat. M-am dus şi mi-am pus braţul în jurul lui şi i-am spus, pur şi simplu: „Ei, cu toţii avem momente proaste”. N-a fost vorba despre o superioritate verbală care m-a făcut să mă port în acest fel. Cuvintele unui simplu om al lui Dumnezeu, care a trăit cu mai bine de opt sute de ani înaintea mea, pe un alt continent, mi-au vorbit şi au vorbit prin mine în acea zi pe terenul de tenis.

Când ştim că nu suntem niciodată singuri, ne schimbăm strategia de rugăciune şi ne rugăm către Cel la care suntem deja conectaţi; aspectul superior şi cel mai sacru al propriei noastre fiinţe. Dacă Dumnezeu este peste tot, atunci nu există niciun loc în care El să nu fie, inclusiv în noi înşine. Înarmaţi cu această conştientizare, ne putem ruga fără a cere nimic altceva decât tărie morală pentru noi. În loc să cerem să fim feriţi de primejdii, cerem tăria de a fi neînfricaţi. În loc să cerem înlăturarea durerii, cerem capacitatea de a o transcende şi de a o cuceri. Nu mai presupunem că ştim de ce avem nevoie şi ce ne va ajuta în acest moment. Şi totuşi, experienţa ne învaţă că multe dintre lucrurile pe care nu le-am fi cerut niciodată se dovedesc a fi cele mai benefice. După cum a spus cândva William Shakespeare: „Necunoscându-ne, ne rugăm adesea pentru propriul rău, pe care înţeleptele puteri ni-l refuză pentru binele nostru”.

Această rugăciune a Sfântului Francisc este o cale de a căuta să practici în viaţa zilnică consolarea, înţelegerea, iertarea şi săvârşirea unor acţiuni. Cu toţii avem în interiorul nostru aceste capacităţi şi ne simţim îndemnaţi să ne purtăm aşa. Cu toate acestea, cel mai adesea le cerem celorlalţi, inclusiv entităţii numite Dumnezeu despre care credem că se află în exterior, să ne consoleze, să ne

înţeleagă, să ne ierte şi să aibă grijă de noi.

Spunând cu voce tare această rugăciune simplă, facem paşi către adevărata dezvoltare spirituală. Lăsăm egoul în urmă şi îi permitem sinelui sacru să fie o forţă dominantă în viaţa noastră. Conştientizarea sau practica rugăciunii foarte personale şi aproape universale reprezintă o forţă pentru transformare în vieţile noastre, atunci când în această activitate subliniem un fel de comuniune cu infinitul, în care cerem forţa şi curajul de a ne conduce vieţile zilnice după principiile expuse de Sf. Francisc.

Mi-a plăcut întotdeauna foarte mult povestea maestrului care i-a spus unui tânăr avatar avansat din punct de vedere spiritual: „Dacă îmi spui unde se află Dumnezeu, îţi voi da o portocală”. Tânărul a răspuns: „Dacă îmi spui unde nu se află Dumnezeu, îţi voi da eu două portocale!” Morala: Dumnezeu e peste tot. Când vă rugaţi lui Dumnezeu, vă rugaţi unei prezenţe eterne puternice, care face parte din voi. Rămâneţi în strânsă legătură cu această prezenţă, fără să vă gândiţi că aţi fi separaţi. Aplicaţi apoi cuvintele divine ale Sfântului Francisc şi începeţi să le puneţi la treabă în cât mai multe locuri posibile, în fiecare zi. Ralph Waldo Emerson a scris următoarele cuvinte pe tema rugăciunii. Voi încheia acest eseu cu observaţiile lui.

„Rugăciunea, ca mijloc de a realiza un scop personal, înseamnă furt şi răutate. Ea presupune dualism în natură şi în conştiinţă. De cum omul va deveni una cu Dumnezeu, el nu va implora. Va vedea atunci rugăciunea în toată puterea ei”.

Vă sugerez să puneţi în practică sfaturile Sfântului Francisc, incluzând în viaţa voastră următoarele idei:

— Faceţi-vă un obicei zilnic din a rosti cu voce tare cuvintele acestei rugăciuni. Doar spunând cuvintele, veţi simţi că începeţi să acţionaţi în virtutea lor pe timpul zilei.

— Dacă vă găsiţi într-o confruntare de vreun fel, cu oricine, fie că e un membru al familiei sau un străin, înainte de a reacţiona, întrebaţi-vă: „Ceea ce sunt pe cale

să spun e motivat de nevoia de a avea dreptate sau de dorinţa mea de a fi bun?” Alegeţi atunci un răspuns care izvorăşte din bunătate, indiferent de modul în care obiectează egoul vostru.

— Faceţi-vă un obicei din a transmite iubire, acolo unde înainte aţi transmis ură, în special atunci când citiţi ziare sau vă uitaţi la ştiri la televizor. Semănând iubire în detrimentul urii, indiferent de cât de dificil ar putea să pară, veţi deveni o parte din soluţia la ură a lumii noastre. Acest lucru va necesita o puternică vigilenţă din partea voastră, pentru a depăşi condiţionarea culturală a mentalităţii ochi-pentru-ochi.

— Căutaţi în inima voastră şi fiţi sinceri în legătură cu toţi oamenii din trecutul vostru care v-au făcut rău în vreun fel. Acolo unde este vătămare, practicaţi iertarea. Iertarea este însăşi fundaţia trezirii spirituale şi despre ea vorbeşte Sf. Francisc în rugăciunea lui divină.

DUREREA CA BINECUVÂNTARE

Am văzut jalea bând dintr-o cupă cu tristeţe şi am strigat: „E dulce, nu-i aşa?” „M-ai prins”, a răspuns jalea, „şi mi-ai stricat negoţul, cum mai pot vinde tristeţea acum, când ştii că-i o binecuvântare?”

JALALUDDIN RUMI (1207 – 1273)

Poet mistic persan şi sfânt sufist, Jalaluddin Rumi scrie despre *iubirea pură pe care o putem obţine, dincolo de ego, în dorul divin al sufletului şi extazul uniunii cu Dumnezeu.*

O, ce ne mai place să jelim! Citim chiar şi cărţi despre cât de important este procesul jelirii pentru recuperarea noastră şi mergem până într-acolo încât identificăm jalea cu o etapă necesară de tristeţe prin care trebuie să trecem pentru a depăşi momentele în care am pierdut pe cineva şi pentru a ne recăpăta sănătatea psihică. Jalaluddin Rumi însă, un poet mistic din secolul al treisprezecelea, care a scris în regiunea ce poartă astăzi numele de Afghanistan, trimite un mesaj din Evul Mediu. El sugerează că jalea e mai degrabă o binecuvântare, decât ceva ce trebuie tolerat sau un rău necesar pe drumul

spre recuperare. Nu e deloc plină de tristeţe, ci este, în schimb, o oportunitate de a bea din nectarul dulce, disponibil în momentele întunecate ale vieţii.

Una dintre marile învăţături primite în viaţă mi-a venit din explorarea Cabalei, un text mistic iudaic, vechi de multe secole, la fel ca învăţăturile lui Rumi. Pentru mine, lecţia simplă a fost: „Căderile din viaţa noastră ne dau energia necesară pentru a ne propulsa la un nivel mai înalt”. Am citit şi am recitit această înţelepciune străveche. Când i-am permis să aline chinul tăios al momentelor dureroase din viaţă, am început să absorb această înţelepciune în momentele de tristeţe şi jale. Am descoperit adevărul acestei idei, acela că fiecare cădere ne oferă oportunitatea de a genera energia necesară pentru a ne deplasa către o conştiinţă superioară. Fiecare cufundare în disperare poartă cu sine o energie care să ne ducă mai sus.

De câte ori, în viaţa voastră, momentele întunecate de disperare, cum ar fi vreun accident, o boală, un dezastru financiar, ruperea unei relaţii, un incendiu sau o inundaţie, pierderea unei proprietăţi sau moartea v-au propulsat în perioadele de chin, furie, negare şi apoi jale. Ca cei mai mulţi dintre noi, vă cufundaţi în tristeţe şi simţiţi nevoia să spuneţi tuturor despre ghinionul vostru. În cele din urmă, după o lungă perioadă de timp, începeţi să vă ridicaţi deasupra lui şi să ajungeţi la o stare de acceptare.

Presupuneţi acum că aţi fi ştiut că ceea ce s-a întâmplat în viaţa voastră, ceea ce aţi numit o pierdere sau o cădere, era exact ceea ce trebuia să se întâmple. Dar dacă presupunem că aţi fi ştiut imediat că *trebuia* să treceţi prin acel eveniment care v-a declanşat jalea şi tristeţea? Să presupunem că aţi fi putut să acţionaţi în acord cu această nouă conştientizare? Fără îndoială că aceste „presupuneri” vă situează în conflict cu tot ceea ce aţi fost învăţaţi despre cum trebuie să reacţionaţi în faţa catastrofelor şi a morţii.

Nu vă sugerez să *nu* vă respectaţi sentimentele

adevărate. Sugerez că adevărul observaţiilor lui Rumi vă oferă un alt mod de a reacţiona în faţa acestui fel de împrejurări. Vă încurajez să vă deschideţi în faţa darului sau a dulceţii care, *şi ele*, se află în tristeţe.

Acesta este un sistem inteligent din care facem parte cu toţii indisolubil şi nu există accidente. Există învăţăminte de tras, chiar aici şi acum, în toiul tristeţii. Puteţi învăţa această lecţie şi gusta certitudinea dulce a misterului. Nu trebuie să pretindeţi că vă place tragedia, ci numai să vă angajaţi să o folosiţi pentru a genera energia care să vă propulseze într-un loc superior în viaţă. Aţi putea să strigaţi la tristeţea voastră, aşa cum a făcut-o Rumi acum peste opt sute de ani şi să o întrebaţi: „E dulce, nu-i aşa?” Adică, există învăţăminte de tras, chiar aici şi acum, în toiul acestei dulci tristeţi, iar eu am să o beau şi astfel am să stric afacerea negustorilor de jale.

În ceea ce noi numim societăţile primitive, moartea e un prilej de sărbătoare. Există o înţelegere fundamentală, chiar şi în perioadele de jale şi doliu, care nu pune la îndoială momentele stabilite de divinitate ale venirii fiecărei persoane aici pe pământ, sau ale părăsirii acestui loc. Totul este aşa cum trebuie! Poate că alinarea reprezintă farmecul de a vedea că totul face parte din perfecţiunea universului nostru, care are o inteligenţă organizatoare invizibilă, ce curge prin fiecare celulă a creaţiei, inclusiv prin numeroasele experienţe dureroase de-a lungul vieţii – şi apoi prin celebrarea lor.

Ca elev la liceu, practicam săritura în înălţime în echipa de atletism. Nu voi discuta despre înălţimea la care mă ridicam, dar ştim din filme că albii nu pot să sară! Cu toate acestea, îmi aşezam bara pe suporturi, luam poziţie, cu nouă sau cincisprezece metri mai în spate, alergam repede spre bară şi mă lăsam cât mai jos posibil, pentru a genera surplusul de energie necesar ca să-mi propulsez întreg corpul peste bară. Lăsându-mă jos, mă puteam ridica mai sus. Perioada mea de atletism din liceu îmi oferă o imagine analogă cu mesajul lui Rumi. E mesajul Cabalei şi e şi mesajul meu pentru voi.

Jalea, atunci când e doar o experienţă a tristeţii şi mâhnirii, vă va ţine jos, chiar în adâncul în care v-aţi cufundat. Vă va imobiliza şi vă va apăsa cu vinovăţie şi chin sufletesc. Când ştiţi însă că această disperare poartă cu sine o dulce binecuvântare, atunci întrerupeţi parteneriatul jale/tristeţe, iar căderea vă ajută să vă recăpătaţi echilibrul şi să vă avântaţi deasupra hopurilor vieţii pe pământ.

Iată câteva alternative la dilema jale/tristeţe:

— Opriţi-vă într-un moment plin de tristeţe şi spuneţi cu bună ştiinţă: „Trebuie să sufăr acum şi pe dinăuntru, şi pe dinafară, pentru această pierdere, pe care în cele din urmă voi ajunge să o văd ca pe o binecuvântare?” Ascultaţi răspunsul şi urmaţi-l. Indiferent de situaţie, aveţi posibilitatea unui răspuns îmbunătăţit în faţa disperării.

— Exersaţi capacitatea de a vă exprima sentimentele în faţa pierderii, fără a crede că trebuie să fiţi şi voi plini de tristeţe. E posibil să simţiţi pierderea, să o exprimaţi şi să cunoaşteţi totuşi, în interiorul vostru, binecuvântarea întregii situaţii. Nu cereţi o schimbare imediată. Permiteţi ca ceea ce se află acolo să rămână acolo, în timp ce admiteţi posibilitatea unui comportament diferit.

— Poate că aţi acceptat jalea şi tristeţea ca fiind inseparabile, pentru că aţi fost învăţaţi că e crud şi inuman să fiţi altfel. Atunci când ştiţi că toate căderile sunt binecuvântări şi toate pierderile sunt în ordinea divină, veţi îndulci treptat tristeţea şi veţi câştiga energia pentru a vă avânta la o altitudine mai înaltă în toate domeniile vieţii.

ECHILIBRUL

Pleacă din când în când, relaxează-te puţin, deoarece când te vei întoarce la munca ta, judecata îţi va fi mai limpede; căci să rămâi la muncă mereu te va face să îţi pierzi puterea de judecată…

Depărtează-te.

Căci munca va părea mai mică şi vei putea cuprinde mai mult din ea cu privirea, iar lipsa armoniei sau a proporţiei se văd mai uşor.

LEONARDO DA VINCI (1452 – 1519)

Pictor, sculptor, arhitect, muzician, inginer, matematician şi om de ştiinţă italian, Leonardo da Vinci a fost una dintre minţile cele mai măreţe din istoria omenirii.

— */4 tunci* când un om precum Leonardo da Vinci oferă un sfat, cel puţin eu, unul, sunt dispus să ascult cu atenţie concentrată. Mulţi istorici l-au numit omul cu gândirea cea mai iscoditoare din toate timpurile. Ei, ăsta da compliment!

Realizările lui au fost extraordinare şi adesea el este socotit iniţiatorul Renaşterii, omul care a scos omenirea din Evul Mediu întunecat.

Leonardo a văzut misterul peste tot şi l-a studiat în amănunt pentru a-l înţelege. A cercetat pământul, cerul şi raiul. A înregistrat mişcarea stelelor şi a schiţat planuri pentru maşini zburătoare, cu patru sute de ani înaintea primului avion. A fost un arhitect şi un artist desăvârşit, care s-a cufundat în studiul naturii şi personalităţii umane. Portretele lui erau mai iscusite decât orice s-a văzut înainte sau după, întruchipând o realitate care surprindea fiecare trăsătură a subiecţilor săi. Au fost scrise cărţi întregi numai despre splendoarea picturii lui, *Cina cea de taină*. Niciun subiect nu a scăpat cercetării lui Leonardo da Vinci, iar în sfatul citat mai sus, el vă oferă un instrument pentru propriile voastre mijloace de exprimare creativă.

Când vă gândiţi la întreaga muncă creativă pe care Leonardo da Vinci a adunat-o în viaţa sa, s-ar putea să evocaţi imaginea unui om obsedat de activitatea sa, o personalitate de tip A, care nu a făcut altceva decât să picteze, să sculpteze şi să inventeze în fiecare clipă de veghe a vieţii lui. Cu toate acestea, sfatul lui este diametral opus; aceasta este şi concluzia mea. Acest om original al Renaşterii ne sfătuieşte să evadăm din rutina zilnică şi să luăm distanţă, pentru a deveni mai eficienţi şi mai productivi.

Mie mi se pare că oamenii foarte eficienţi au un sentiment major al echilibrului şi al armoniei în vieţile lor. Ei îşi cunosc perfect ritmul şi ştiu când să se retragă şi să

îşi limpezească mintea de grijile imediate. Cuvântul-cheie aici este „echilibru”. Pentru a evita ca ceva să vă epuizeze, trebuie să puteţi să vă îndepărtaţi de el. Când vă îndepărtaţi, începeţi să vă vedeţi opera, familia sau proiectul dintr-o perspectivă care „pare mai mică”, după cum spune Leonardo.

Plecând dintr-un punct fix şi uitându-ne în urmă la el, punctul pare într-adevăr mai mic. De la distanţă însă, puteţi cuprinde mai mult din acel punct cu privirea, dintr-o singură aruncătură rapidă de ochi. Astfel pot fi observate imediat orice slăbiciuni sau defecte. Chiar dacă Leonardo vorbeşte probabil din punctul de vedere al artistului, sfatul lui este aplicabil în zilele noastre, indiferent care ar fi munca pe care o avem de făcut în viaţa noastră.

Eu am descoperit că sfatul lui Leonardo mi se potriveşte şi mie în munca mea de scriitor şi vorbitor, ca şi în alte proiecte. Atunci când îmi las cercetarea şi carneţelele galbene pe care scriu pentru a face o alergare lungă, sau plec, pur şi simplu, pentru câteva zile, aproape miraculos, totul pare mai clar la întoarcere. Sunt uimit de intuiţiile pe care le primesc când mă desprind de munca mea. Ele par să îmi apară brusc în minte în clipele în care sunt cel mai puţin conectat sau ataşat de rezultat. Marele maestru al Renaşterii ne spune să lăsăm munca în urmă, să ne relaxăm, să nu facem mari eforturi, să eliminăm strădaniile şi să permitem călăuzirii divine fireşti să ne ajute. El spune „relaxează-te puţin, deoarece când te vei întoarce la munca ta, judecata îţi va fi mai limpede”. O cale de a face acest lucru în lumea actuală este să învăţaţi să meditaţi înainte de a vă apuca de orice preocupare serioasă, fie că e vorba despre un plan pentru a dirija o întâlnire de afaceri, un interviu pentru un loc de muncă, ţinerea unui discurs sau pictarea unui portret. Numai actul în sine de a vă îngădui să intraţi într-o stare meditativă vă va îmbunătăţi enorm eficienţa. În ultimii zece ani, n-am apărut niciodată în faţa unui public fără a petrece mai întâi minimum o oră (de obicei mai mult) singur, într-o stare de meditaţie. Când ies din meditaţia mea relaxantă, descopăr

că pot păşi pe scenă sau îmi pot lua pixul cu o senzaţie de încredere că sunt conectat la o parte superioară a mea, care nu cunoaşte teama. Devin un observator al meu la lucru şi totul pare să decurgă de parcă Dumnezeu însuşi îmi ghidează cuvintele sau pixul.

În procesul în care vă îndepărtaţi de munca voastră şi vă relaxaţi în acea poziţie, invitaţi în activitatea voastră intervenţia divină. Cu cât vă stresaţi mai puţin pentru a realiza sau a îndeplini o sarcină, cu atât păreţi, în mod paradoxal, să dobândiţi puterea de a face exact acest lucru. Când sunteţi detaşaţi de rezultat, vă aflaţi în acest proces şi permiteţi rezultatului să se îngrijească singur de el. Puteţi vedea acest principiu la lucru în activităţile plăcute.

De exemplu, pe ringul de dans, obiectivul vostru nu este să ajungeţi într-un anumit loc de pe ring. Obiectul dansului este să vă bucuraţi de el, iar locul în care ajungeţi e lăsat în seama procesului dansului. În mod asemănător, la un concert, scopul vostru nu e să ajungeţi la sfârşitul muzicii, ci să vă bucuraţi de fiecare moment al concertului. Să ajungi la sfârşit nu are nicio importanţă, atunci când te afli în mijlocul procesului. Gândiţi-vă la mâncatul unei banane. Care e scopul? Să ajungi de la un capăt la celălalt? Sau să te bucuri de fiecare muşcătură? Acest lucru este valabil, în principiu, pentru orice. Atunci când ne relaxăm şi lăsăm totul în urmă, ne putem pierde cu naturaleţe în proces, iar rezultatul final apare miraculos.

Leonardo da Vinci ne încurajează să păstrăm echilibrul în vieţile noastre, indiferent de preocupări. Implicaţi-vă, bineînţeles, în activităţile voastre, dar încercaţi să vă bucuraţi mai degrabă de ele pentru ceea ce sunt, în loc de rezultatul final. În plus, fiţi dispuşi să vă îndepărtaţi de o activitate atunci când simţiţi că judecata voastră nu e în armonie sau e disproporţionată. Făcând acest lucru, dobândiţi perspectivă şi, în mod paradoxal, vă sporiţi mai degrabă decât vă pierdeţi puterea creatoare.

Pentru a pune în aplicare în vieţile voastre sfatul primului om al Renaşterii:

— Faceţi-vă un obicei din a vă detaşa de rezultat în munca şi proiectele voastre. Trăiţi momentul, bucurându-vă mai degrabă de activităţile voastre pentru pura plăcere a acţiunii, decât pentru cum se vor sfârşi.

— Îndepărtaţi-vă din când în când de munca voastră şi nu faceţi nimic. Fără a fi constrânşi de timp, fără termenelimită, fără ceas deşteptător, de fapt fără niciun ceas. Permiteţi-vă, pur şi simplu, să existaţi şi observaţi ce liberi vă simţiţi. Acest fel de distanţare lipsită de constrângeri vă va conduce înapoi la munca voastră cu o nouă vigoare şi cu o gândire mai ascuţită.

— Faceţi ceea ce fac eu frecvent, dacă simt că m-am blocat. Îi predau, pur şi simplu, totul lui Dumnezeu. Spun: „În acest moment, nu ştiu ce să fac şi simt că-mi sunt blocate răspunsurile, îţi cer să mă călăuzeşti în rezolvarea acestei probleme”. Poate sună simplist, dar pare să funcţioneze întotdeauna. Răspunsurile vin şi limpezimea e restabilită, atunci când îi cer lui Dumnezeu să mă ajute.

— Amintiţi-vă că una dintre persoanele cu cele mai mari realizări din toate timpurile, cu nenumărate iniţiative, vă sfătuieşte: „Pleacă din când în când, relaxează-te puţin!” Dacă e să urmez sfatul cuiva, atunci acesta este sfatul primului om al Renaşterii.

SPERANŢA

Pentru cei mai mulţi dintre noi pericolul mai mare nu e că ţelul ne-ar fi prea sus şi nu-l ajungem, ci că este prea jos şi îl atingem.

MICHELANGELO

(1475 – 1564)

Pictor, sculptor, arhitect şi poet italian, artistul renascentist

Michelangelo Buonarroti reprezintă o personalitate remarcabilă în istoria artelor vizuale.

<De-a lungul ultimilor aproximativ douăzeci şi cinci de ani, am participat în mod regulat la talk-show-uri de radio şi televiziune, stând de vorbă cu ascultătorii care sună şi se alătură discuţiei. Una dintre cele mai frecvente critici pe care le-am primit de la gazdele acestor emisiuni

este că le ofer oamenilor mult prea multă speranţă în situaţii groaznice şi că acesta ar putea fi un lucru periculos. În ciuda acestui fel de reproşuri, eu tot nu reuşesc să înţeleg cum prea multă speranţă ar putea fi un lucru periculos.

Atunci când oamenii îmi spun despre un diagnostic medical care sugerează imposibilitatea unui tratament, eu îi încurajez să îşi schimbe atitudinea spre un rezultat cu totul opus. Vorbesc frecvent despre legea care a permis oricărui miracol care s-a petrecut vreodată, de la începutul timpurilor, să aibă loc. Explic că legea n-a fost niciodată abrogată şi e încă valabilă. Amintesc de cazurile unor oameni cărora li s-a spus să meargă acasă şi să aştepte să moară, cărora li s-au dat şase luni de viaţă şi care totuşi au scăpat de bolile şi diagnosticele lor. În fiecare zi primesc scrisori de la oameni care au refuzat să asculte de ţelurile şi speranţele mici pe care ceilalţi le aveau pentru ei, povestind cât de recunoscători au fost că au primit un mesaj al speranţei, în momente dificile.

Cred că Michelangelo, căruia îi mai lipseau doar câteva zile ca să trăiască până la optzeci şi nouă de ani, încă sculptând, pictând, scriind şi proiectând, într-o epocă în care nouăzeci de ani erau cu şaizeci peste speranţa normală de viaţă, vorbea în acest citat celebru despre ideea de a avea speranţe mari şi ţeluri înalte. Pericolul nu stă în speranţa falsă, ci mai degrabă în lipsa speranţei şi, prin urmare, obiectivele şi ţelurile ne sunt micşorate de convingerile noastre, înainte de a putea lucra la ele şi de a le materializa.

Acest lucru nu se referă numai la vindecarea maladiilor fizice, ci include practic tot ce face parte din vieţile noastre. Lumea e plină de oameni care au avut ţeluri mici şi n-au fost ambiţioşi, care vor să-şi impună acest mod de gândire limitată asupra oricui e dispus să asculte. Pericolul real îl reprezintă renunţarea sau stabilirea unor standarde reduse, cu aşteptări joase pentru noi înşine. Ascultaţi-l cu atenţie pe Michelangelo, omul pe care mulţi îl consideră cel mai mare artist din toate

timpurile.

Îmi amintesc că stăteam în faţa statuii lui *David*, la Florenţa, şi eram transpus. Mărimea, măreţia, spiritul care părea să se desprindă din marmură îl reprezentau pe

Michelangelo spunându-ne tuturor: „Ţintiţi sus!” Când a fost întrebat cum a putut crea o asemenea capodoperă, a răspuns că David era deja în marmură, el n-a trebuit decât să cioplească ce era în plus pentru a-i da voie acestuia să se elibereze. Un ţel înalt, într-adevăr. Şi pentru că tot a venit vorba de înălţimi, uitaţi-vă o dată la Capela Sixtină, acolo unde Michelangelo a pictat tavanul stând întins pe spate şi lucrând în fiecare zi, vreme de patru ani, între 1508 şi 1512. A fost un proiect pe care artişti mai mărunţi l-ar fi crezut imposibil, dar Michelangelo l-a acceptat, la fel ca pe multe altele în viaţa lui plină de energie, talent şi, da, ţinte înalte.

Practic, toată arta lui Michelangelo a exprimat ideea că iubirea le ajută pe fiinţele umane în efortul lor de a accede la divinitate. Acest lucru a fost adevărat în cele aproximativ trei sute de sonete pe care le-a scris, şi l-a înfăţişat în modul în care a redat temele spirituale în pictură, sculptură şi proiectele sale arhitecturale. De la originile umile din Italia, ca fiu de bancher, acest bărbat, datorită speranţelor lui înalte, visurilor măreţe şi intoleranţei pentru aşteptările scăzute, a devenit cunoscut ca unul dintre cei mai respectaţi lideri ai Renaşterii şi din întreaga istorie a umanităţii.

Acum câţiva ani, în timp ce mă plimbam cu soţia mea printr-un sat din Bali, ni s-a spus că treaba unui bătrân care stătea la intrare, la poartă, era aceea de făuritor de nori. Am ascultat cu atenţie când mi se spunea că sătenii credeau că un om poate produce norii care vor aduce ploaia la vreme de secetă, numai prin conştiinţa lui. Trebuie totuşi să recunosc un oarecare scepticism, din cauza propriei mele condiţionări familiale, care spune că asemenea evenimente, cum ar fi formarea norilor, se află dincolo de posibilităţile conştiinţei umane. Astăzi însă cunosc un singur adevăr privitor la astfel de condiţionări:

Nimeni nu ştie destule pentru a fi pesimist.

Din când în când am stat întins pe iarbă cu copiii mei mici făcând nori, şi, deşi vecinii mormăiau probabil despre nebunii de copii Dyer care cred că pot să facă nori, eu ignor pur şi simplu un asemenea pesimism, atunci când îl aud pe unul sau pe altul spunând: „Uite, tati, îmi fac norul să ţi-l împingă pe al tău afară din tablou!” Nu văd niciun pericol într-un astfel de mod de gândire. Sunt de acord cu Michelangelo, fireşte. Pericolul mult mai mare stă în atingerea aşteptărilor mici pe care le avem pentru noi înşine.

Sfatul lui Michelangelo este la fel de aplicabil în zilele noastre, în viaţa voastră, după cum a fost şi în a lui, acum mai bine de cinci sute de ani. Nu-i ascultaţi niciodată pe cei care încearcă să vă influenţeze cu pesimismul lor. Aveţi încredere deplină în capacitatea de a simţi iubirea care radiază din *David*, *Madona cu pruncul* şi frescele divine de pe tavanul Capelei Sixtine. Iubirea reprezintă contactul vostru conştient cu artistul care a împărtăşit acelaşi spirit universal de unitate cu voi şi cu fiecare fiinţă umană care a trăit vreodată.

Realizările lui s-au născut din mesajul pe care ni-l oferă tuturor la începutul acestui fragment. Ţintiţi sus, refuzaţi să alegeţi gândirea limitată şi aşteptările mici şi, mai presus de toate, nu vă lăsaţi sedus de ideea absurdă conform căreia e periculos să aveţi prea multă speranţă. De fapt, speranţa înaltă vă va călăuzi să vă vindecaţi viaţa şi să produceţi propriile capodopere, fie că sunt fresce sau coşuleţe pentru fructe.

Pentru a aplica în vieţile voastre sfatul lui Michelangelo, urmaţi aceste reguli simple:

— Refuzaţi să ascultaţi sau să asimilaţi afirmaţiile celor care vă indică limitările. Trebuie să vă amintiţi întotdeauna: *Atunci când te cerţi din cauza limitărilor tale*, *singurul lucru pe care îl obţii sunt limitările*.

— Mai presus de toate, să nu aveţi niciodată o ţintă mică sau să gândiţi limitat. Sunteţi o manifestare divină a lui Dumnezeu şi, în această privinţă, sunteţi conectaţi la

Cel care determină şi creează miracolele.

— Păstraţi vie în voi speranţa, amintindu-vă celebra remarcă a lui Albert Einstein: „Marile spirite au întâmpinat întotdeauna o opoziţie violentă din partea minţilor mediocre”.

— Atunci când vă gândiţi la ceea ce v-ar plăcea să realizaţi în viaţă, dar nu vă simţiţi pregătiţi corespunzător pentru a înfăptui acest lucru, închipuiţi-vi-l pe Michelangelo la optzeci şi nouă de ani, trăind acum cinci secole, pictând, sculptând şi scriind. Imaginaţi-vă că el vă spune că puteţi crea orice doriţi şi că pericolul mare nu stă în a avea prea multă speranţă, ci în a atinge ceea ce voi aţi perceput ca lipsit de speranţă.

PUTEREA MINŢII

MINTEA MI-E O ÎMPĂRĂŢIE

Mintea mi-e o împărăţie
Găsesc în ea la îndemână atâta fericire
Că întrece orice altă bucurie.
Prilejuită de-omenire.
Deşi vreau multe din ce alţii ar avea.
Nu-mi îngăduie să râvnesc mintea mea.
Fără pompă princiară, fără bogăţii avute.
Fără putere pentru a dobândi victoria.
Fără duh şiret s-alin vorbe neplăcute.
Fără o înfăţişare să desfăt cochetăria;
Nu mă plec rob în faţa niciuneia, îmi slujeşte pentru toate mintea mea.
Văd pe mulţi cum suferă adeseori şi parveniţii zoriţi se prăbuşesc;
Văd pe cei ce privesc de sus din nori şi cam toţi se nenorocesc;
Cu trudă dobândesc, păstrează cu teamă.
Astfel de griji mintea mea n-ar îndura, de bună seamă.
Trăiesc mai departe mulţumit.
Nu caut mai mult decât ce se găseşte;
Mă-ndemn să nu fiu vreodată mărit;
Priviţi, mintea mea îmi dă ce-mi lipseşte.

Iată! Ca un împărat îmi celebrez victoria.
Mulţumit cu ce-mi aduce mintea mea.
Unii au prea mult şi tot râvnesc;
Eu am puţin şi nimic nu-mi mai pot dori.
Deşi mult au, ei sărăcesc.
Eu sunt avut, deşi far de comori.
Ei-săraci, eu-bogat; ei cerşesc, eu dau
Ei n-au, eu le las; ei tânjesc, eu trăiesc.
Nu râd când unul îşi pierde partea;
Nu mi-e ciudă când altul a câştigat;
Valurile lumeşti nu-mi pot tulbura mintea.
Eu rămân neschimbat.
N-am vrăjmaş, nici prieten.
De viaţă nu mi-e silă, de moarte nu mă tem.
Unii după pofte îşi cântăresc plăcerea, şi-nţelepciunea după încăpăţânare;
Bogăţia lor e singura în care-şi pun încrederea şi viclenia-ascunsă le e-ndemânare:
Dar toată plăcerea ce-mi pare că merită
E să-mi păstrez o minte liniştită.
Averea mea sunt sănătatea, tihna desăvârşită.
O conştiinţă curată am ales să-mi fie apărare;
Nu caut să mă fac plăcut prin mită.
Şi nici prin amăgire s-aduc jignire.
Astfel trăiesc şi voi muri astfel;
De-ar face toţi ca mine, la fel!
SIR EDWARD DYER (1543 – 1607)
Poet englez din perioada elizabetană, sir Edward Dyer este cel mai bine cunoscut pentru debutul său liric, Mintea mi-e o împărăţie.

5 ir Edward Dyer, curtean şi poet din secolul al şaisprezecelea, a fost extraordinar de popular în vremea sa, şi totuşi numai un mic număr din poeziile sale au supravieţuit. Aceasta este opera sa cea mai cunoscută care s-a păstrat, o comoară de acum o jumătate de mileniu pe care v-o ofer. Această poezie despre puterea minţii a fost mult timp o favorită deosebită de-a mea. Ritmul ei mi se pare dulce şi este uşor de citit, şi pare să mi se adreseze

direct.

Pot să vă asigur că dragostea mea pentru această poezie nu se bazează pe faptul că împărtăşesc acelaşi nume cu poetul. Am primit sute de copii ale acestei poezii din întreaga lume şi am fost întrebat dacă sunt rudă cu Edward Dyer. Deşi temele cărţilor mele par să se potrivească perfect cu titlul *Mintea mi-e o împărăţie*, nu cred că între mine şi Sir Edward există vreo legătură biologică. Totuşi, de câte ori citesc poezia, mă minunez şi încerc să contemplu această împărăţie, mintea mea.

Poetul descrie confortul detaşării de tot, inclusiv de corp, şi cum este să te afli în împărăţia unei minţi liniştite. Aţi contemplat vreodată ce parte minunată din voi este mintea voastră? N-o puteţi vedea sau atinge. E imaterială, nu are graniţe, nu are loc în spaţiu sau timp şi, cu toate acestea, este tot timpul cu voi, călăuzind şi dirijând practic totul în viaţă. Aceasta este împărăţia voastră şi numai voi o puteţi folosi în orice împrejurări pentru a pune bazele unei dinastii a încântării. Mintea reprezintă colţul vostru de libertate, locul care nu poate fi invadat de alţii, un refugiu al sănătăţii psihice, când totul în jurul vostru e agitat. Aceasta este mintea invizibilă, rătăcitoare. Vă invit să îi recunoaşteţi puterile cu veneraţie şi apreciere pentru anvergura vastului său domeniu.

Dacă poftiţi la ceva ce v-ar putea provoca un rău, reamintiţi-vă de cuvintele poetului: „Nu-mi îngăduie să râvnesc mintea mea”. Dyer se referă la capacitatea de a alege. Înţelegeţi că aveţi puterea de a alege. Nu există nimic în afara voastră pe care să daţi vina pentru poftele sau dependenţele voastre nesănătoase. Duceţi-vă în împărăţia voastră interioară, acolo unde mintea este capabilă să facă alegeri care sunt mai puternice decât dependenţele. Atunci când vă pierdeţi în nevoia de a fi victorios cu orice preţ, puteţi fie să daţi vina pe presiunile societăţii, fie să vă duceţi în această împărăţie plină de forţă din interiorul vostru şi să-i cereţi minţii voastre să servească mai degrabă binele suprem al tuturor celor implicaţi, în locul egoului vostru plin de sine.

Nevoia de a câştiga mai mult decât este necesar, de a alerga după succes cu orice preţ, de a urmări în mod constant aprobarea celorlalţi nu ne este impusă, e o funcţie privitoare la modul în care alegem să folosim acel mister invizibil din noi, mintea noastră. Edward Dyer ne spune că sunt mulţi în jurul nostru care au prea mult şi, cu toate acestea, poftesc la şi mai mult. „Unii au prea mult şi tot râvnesc; /Eu am puţin şi nimic nu-mi mai pot dori. /Deşi mult au, ei sărăcesc, /Eu sunt avut, deşi făr' de comori".

El îi priveşte pe ceilalţi trăind în agonie, aparent niciodată satisfăcuţi şi întotdeauna aflaţi în urmărirea eluzivului *Mai mult*. „Ei n-au, eu le las; ei tânjesc, eu trăiesc".

După cum sugerează delicat poetul, există alegerea de a deveni mistuit de lăcomie şi acaparare, de a vă chinui şi de a fi o victimă a hazardului şi de a trăi cu teamă, sau să hotărâţi că „Astfel de griji mintea mea n-ar îndura, de bună seamă". Fiţi conştienţi că mintea voastră e cea care face aceste alegeri. Doar ea. Fericirea nesfârşită şi împlinirea vă sunt disponibile după cum lasă poetul să se înţeleagă în acest vers: „Trăiesc mai departe mulţumit, / Nu caut mai mult decât ce se găseşte".

Mintea voastră e dispusă şi capabilă să vă ofere o viaţă întreagă de pace şi linişte. Hotărându-vă să vă răzgândiţi, puteţi începe să trăiţi. Dacă recurgeţi la acea împărăţie interioară, creaţi o viaţă mai degrabă generoasă, decât marcată de lipsuri. În mintea voastră, aveţi întotdeauna libertatea de a fi împăcaţi.

Fiecare teamă pe care o simţiţi nu vine din exterior, ci din modul în care alegeţi să vă folosiţi mintea. Când ştergeţi din împărăţia voastră interioară rămăşiţele condiţionării de o viaţă, puteţi elimina până şi frica de moarte. E o stare de graţie descrisă de Edward Dyer astfel: „De viaţă nu mi-e silă, de moarte nu mă tem".

Împărăţia voastră e modul în care vă folosiţi mintea în ciuda tuturor circumstanţelor. Voi sunteţi regele, conducătorul suprem. Nimeni nu vă poate supăra fără consimţământul minţii voastre regale. Nimeni nu vă poate

deprima fără permisiunea voastră. Nimeni nu vă poate răni sentimentele fără acordul vostru.

Această poezie vă îndeamnă să nu vă mai cântăriţi plăcerile după ceea ce poftiţi; opriţi nevoia nesfârşită de a cuceri şi de a vă afirma; nu vă mai măsuraţi succesul după acele activităţi lumeşti şi întoarceţi-vă spre interior, spre un loc în care pacea şi liniştea sunt doar la distanţă de un gând. Vă aflaţi la distanţă de doar un gând de concluzia lui Dyer din această celebră poezie: „Averea mea sunt sănătatea, tihna desăvârşită”.

Există un singur lucru final la care să vă gândiţi în împărăţia voastră interioară. Mintea voastră este responsabilă şi pentru sănătatea voastră, ca şi pentru linişte. Schimbaţi-vă gândurile despre vindecare şi vă veţi schimba reacţia corpului în faţa bolii. În împărăţia voastră interioară, cu o minte liniştită, eliberată de nevoia de a câştiga, de a acapara, de a cuceri, de a trudi şi de a pofti, produceţi molecule de sănătate. Vă scădeţi tensiunea, înlăturaţi potenţialul de a dezvolta un ulcer, vă întăriţi sistemul imunitar şi reduceţi predispoziţia la tot felul de boli invazive, iar totul se află în împărăţia minţii voastre.

Adoptaţi aceste cuvinte de înţelepciune care descriu poetic ideea conform căreia mintea voastră e o împărăţie, cu un sine invizibil domnind în interior. Aplicaţi această încântătoare poezie în vieţile voastre, urmând aceste sugestii:

— Practicaţi controlul minţii pentru a elimina comportamentele autodistructive. Întrebaţi-vă de ce alegeţi să vă daţi voie să fiţi supăraţi, în loc să vă folosiţi mintea pentru a genera linişte şi pace. Surprindeţi-vă în mijlocul unei reacţii depresive sau furioase şi încercaţi un nou mod de a gândi.

— Petreceţi puţin timp venerându-vă mintea şi ceea ce este ea capabilă să creeze pentru voi. Contemplaţi-vă împărăţia interioară şi refuzaţi să permiteţi gândurilor care ar putea să o polueze în vreun fel să pătrundă în acel spaţiu interior sacru.

— Reamintiţi-vă în mod repetat că nimic şi nimeni în

afară de voi nu vă poate face nefericiţi fără consimţământul vostru. Amintiţi-vă că sunteţi suma totală a alegerilor pe care le faceţi în mintea voastră. De ce aţi alege să vă folosiţi mintea ca pe o cocină pentru porci, în loc să o folosiţi ca pe o împărăţie? Aveţi aceeaşi oportunitate ca şi sir Edward Dyer pentru a şti că „Mintea mi-e o împărăţie".

— Memoraţi această concluzie: „Astfel trăiesc şi voi muri astfel, / De-ar face toţi ca mine, la fel!" şi amintiţi-vă – sunteţi împăratul acestui tărâm lăuntric.

MILA

din *The Merchant of Venice* (*Neguţătorul din Veneţia*)

Nimic nu-i silnic când te-arăţi cu milă.

Această însuşire e ca ploaia Căzând din cer. De două ori sfinţeşte:

Pe miluit ca şi pe milostiv.

E preţ înalt în tot ce-i mai de preţ:

Mai mândră pentru regi decât coroana.

Sceptrul îţi dă domnia pământească.

Inspiră veneraţie şi teamă De majestatea proprie unui rege.

Dar mila e mai mult decât un sceptru.

Ea stă pe tron în inima regală şi-i însuşire chiar lui Dumnezeu.

Puterea pe pământ este asemeni Celei divine doar prin milă.[6]

WILLIAM SHAKESPEARE (1564 – 1616)

Poet şi dramaturg englez al perioadei elizabetane şi al epocii timpurii a regelui Iacob ţ William Shakespeare este autorul cel mai cunoscut pe scară largă din toată literatura engleză.

(Ţtm să aleg un singur text din opera omului pe care mulţi îl consideră cel mai mare dramaturg şi sonetist al tuturor timpurilor? Să-l citeşti pe William Shakespeare înseamnă să te pierzi în întrebuinţarea fără precedent de bogată şi inventivă a limbii engleze. Prima mea selecţie a

6 Trad, de Horia Gârbea, http://horiagarbea.blogspot.ro/2012/05/william-shakespeare-negustorul-din.html (n.red.)

fost monologul minunat din *Hamlet*, în care pune întrebarea ce-i urmăreşte pe toţi căutătorii adevărului şi ai conştientizării superioare. „A fi sau a nu fi” este cu siguranţă întrebarea. Am simţit totuşi că am tratat în câteva locuri din această carte subiectul referitor la conflictul dintre suportarea săgeţilor şi praştiilor sorţii crunte în opoziţie cu ridicarea la luptă împotriva unei mări de suferinţă şi astfel, opunându-le rezistenţă, să curme totul scurt.

M-am hotărât în cele din urmă să prezint această selecţie despre natura milei, din *The Merchant of Venice* (*Neguţătorul din Veneţia*), deoarece simt că sunt cele mai profunde paisprezece versuri scrise vreodată despre această însuşire umană.

Să trăim în spiritul milei şi să o folosim în fiecare zi reprezintă calea de a ne îmblânzi instinctele de bază, primitive, în vreme ce cultivăm iubirea şi compasiunea. Atunci când alţii ne rănesc, primul nostru impuls este de obicei să ne reglăm conturile. Latura noastră mai sălbatică ne îndeamnă mai degrabă la răzbunare decât la milă. Totuşi, Shakespeare spune despre această trăsătură a milei, pe care el o numeşte o însuşire a lui Dumnezeu, că „… e ca ploaia/ Căzând din cer. De două ori sfinţeşte: / Pe miluit ca şi pe milostiv”. Prima binecuvântarea a milei sau compasiunii e asupra voastră, cei ce daţi. Acest mesaj rezumă mult din înţelepciunea pe care literatura psihologică o are de oferit. Fiţi, aşadar, plini de compasiune cu voi înşivă, nu vă judecaţi aspru atunci când faceţi o greşeală sau nu reuşiţi să vă ridicaţi la înălţimea unor standarde. Gândiţi în aşa fel încât să vă puteţi detaşa de abateri sau eşecuri şi fiţi blânzi şi iubitori cu voi înşivă. Iertaţi-vă pentru că aţi fost atât de umani, încât aţi rătăcit prin colţuri întunecate şi aţi ieşit la iveală ruşinaţi sau dezamăgiţi de comportamentul vostru. Arătaţi milă *faţă de voi*, o calitate despre care Shakespeare spune că „devine mai mândră pentru regi decât coroana”. Şi astfel, vi se potriveşte şi vouă. Atunci când luaţi prima binecuvântare a milei şi o puneţi în aplicare asupra voastră, vă deschideţi

posibilităţii de a oferi această însuşire „lui, cel care ia”.

Dacă nu sunteţi capabili să vă oferiţi vouă înşivă compasiune autentică, nu veţi putea niciodată să o oferiţi altuia, nu mai mult decât sunteţi capabili să oferiţi altuia iubire dacă voi nu vă iubiţi pe voi înşivă sau să daţi bani săracilor dacă nu aveţi deloc. Dezvoltarea compasiunii pentru voi se poate obţine urmând sfatul abil şi înţelept al învăţătorului meu, Sri Nisargadatta Maharaj. El îmi spune: „Păcătosul şi sfântul nu fac altceva decât să schimbe reputaţiile între ei. Sfântul a păcătuit, păcătosul va fi sanctificat”. Cu toţii am păcătuit, chiar şi cei pe care îi numim sfinţi. Atunci când reflectaţi la aceste cuvinte, e mai uşor să dobândiţi compasiunea pentru voi înşivă. Acum o puteţi oferi. Asta vrea să spună Shakespeare prin dubla sfinţire a milei.

Deşi toţi ne temem de cei care stăpânesc puterea temporală, simbolizată poetic prin sceptrul regelui, mila, după cum ne reaminteşte bardul, „e mai mult decât un sceptru”. E nevoie de o însuşire divină să privim în ochii celor care s-au purtat rău sau ne-au rănit în vreun fel, să ne înlăturăm tendinţa de a ne flutura baghetele puterii imperiale. Când le arătăm în schimb compasiune celor care ne-au ofensat, ajungem atunci în punctul în care: „Puterea pe pământ este asemeni/ Celei divine doar prin milă”.

Ca părinţi sau chiar ca adulţi aflaţi în poziţie de autoritate, în virtutea vârstei şi a avantajului mărimii, avem adesea opţiunea de a ne afişa simbolurile puterii regale. E destul de tentant să împărţim pedepse şi să pretindem răzbunare când nu suntem ascultaţi. În general, compasiunea e ultimul lucru la care ne gândim. Am învăţat în asemenea momente să îmi reamintesc cât de răbdător şi milostiv a fost întotdeauna Dumnezeu cu mine, în momentele mele cele mai întunecate şi mai înspăimântătoare. Nu m-am simţit niciodată abandonat de Dumnezeu, nici măcar atunci când mulţi nu păreau milostivi faţă de căile mele greşite. Această însuşire divină este de mare ajutor, atunci când mila „asezonează”

dreptatea, în loc să o înlocuiască.

Când mă port ca un părinte cu copiii mei care au încălcat o regulă, nu au reuşit să respecte o înţelegere sau, în general, au greşit cu ceva, îmi amintesc de sfatul lui Shakespeare de a „asezona" dreptatea cu milă. Le spun că îi iubesc mult şi că ştiu cum e să greşeşti, şi „asezonez" consecinţele cu milă şi compasiune, astfel încât să se simtă iubiţi întotdeauna, după ce depăşim problemele.

Această idee de a arăta milă se aplică tuturor relaţiilor voastre, în toate domeniile vieţii. Să oferiţi compasiune celor care v-au făcut rău sau v-au dezamăgit nu înseamnă că sunteţi victime. E o modalitate de a spune, în schimb, că „înţeleg, îmi pasă, iert, dar tot nu-mi place şi nu voi tolera să te porţi aşa cu mine sau să te las să crezi că e un comportament acceptabil". Diferenţa constă în faptul că nu aveţi nevoie să pretindeţi răzbunare sau să vă dovediţi superioritatea. Cu milă în inimă, vă veţi simţi mult mai puţin agitaţi şi demoralizaţi de comportamentele rele pe care le vedeţi şi despre care citiţi în fiecare zi. Veţi putea să le transmiteţi iubire celor care au greşit şi nu veţi deveni obsedaţi de furie, ură şi, în cele din urmă, de dorinţa de răzbunare.

Însuşirea aceasta ce constă în a avea de oferit milă din inimă vă menţine concentraţi mai degrabă pe lucrurile cu care sunteţi de acord, decât asupra celor pe care le dezaprobaţi. De exemplu, în loc să încremeniţi de furie din pricina lucrurilor pentru care sunteţi împotrivă, cum ar fi foametea, vă concentraţi atenţia la cele pe care le susţineţi, adică la educarea şi hrănirea oamenilor, compasiunea voastră conducându-vă astfel spre o soluţie mai degrabă plină de afecţiune, decât spre o reacţie de furie. Mila pe care o simţiţi în inimă pentru cei pe care îi iubiţi, din cercul sau familia voastră, vă vor menţine în mod asemănător concentraţi mai degrabă pe compasiune decât pe represalii, pe repararea afrontului decât pe pretinderea unei pedepse.

După cum spune Shakespeare în acest fragment plin de inspiraţie, mila „e preţ înalt în tot ce-i mai de preţ". Cu

cât sunteţi mai puternici ca persoane, adică, cu atât mai multă putere veţi arăta prin mila voastră şi cu atât mai puţin veţi avea nevoie să afişaţi simbolurile autorităţii voastre.

Transpuneţi în vieţile voastre ideile din acest pasaj al unuia dintre cei mai mari maeştri ai cuvintelor din lume, practicând următoarele:

— Când vă aflaţi în situaţia în care veţi împărţi dreptatea, vizualizaţi-vă foarte clar cele două laturi ale personalităţii. Una dintre laturi este regele care are puterea de a pedepsi, cealaltă este neguţătorul de milă care transmite, în primul şi în primul rând, iubire şi compasiune. Căutaţi dreptatea, bineînţeles, dar „asezonaţi”-o bine cu milă.

— Oferiţi-vă vouă înşivă compasiunea pe care o meritaţi pentru toate acţiunile trecute. Nu vă mai judecaţi cu asprime. Toate acele erori şi acţiuni greşite au fost necesare pentru ca voi să treceţi peste acel moment din viaţa voastră. Fiţi blânzi cu voi înşivă şi eliminaţi orice sentimente rele pe care le nutriţi faţă de voi.

— Odată ce aţi afirmat cum vă simţiţi şi s-a făcut dreptate, lăsaţi totul în urmă. *Acum*, vreau să spun! Nu ţineţi supărare şi nu le reamintiţi celorlalţi în mod constant, pentru a le întreţine o stare de vinovăţie, în timp ce vă întreţineţi şi vouă o stare de dezacord. Lăsaţi totul în urmă.

— Predaţi-l lui Dumnezeu cele mai supărătoare nelinişti ale voastre. Spuneţi, pur şi simplu: „Doamne, mi se pare extrem de dificil să arăt milă în această situaţie şi Ţi-o predau Ţie cu totul. Ştiu că mă vei călăuzi pentru a mă purta în modul cel mai milos şi mai îngăduitor”. Această acţiune vă va elibera din imobilizare şi furie şi vă va ajuta să-l vedeţi pe sfântul din păcătos, când cei doi tocmai au făcut schimb de reputaţii între ei.

UNITATEA

din *Devotions upon Emergent Occasions* (*Rugăciuni pentru prilejuri neaşteptate*)

MEDITAŢIA A XVII-A

Niciun om nu este o insulă de sine stătătoare; fiecare om este o bucăţică dintr-un continent, o parte a întregului; dacă marea ia cu ea un bulgăre de pământ, Europa e mai mică, aşa cum e şi un promontoriu, aşa cum ar fi şi o moşie a prietenilor tăi sau a ta; moartea oricărui om mă împuţinează, deoarece sunt implicat în omenire; nu trimite, aşadar, niciodată pe nimeni ca să ştii pentru cine bat clopotele; pentru tine bat.

JOHN DONNE (1572 – 1631)

John Donne a fost un poet englez, remarcat ca fiind primul şi unul dintre cei mai buni poeţi metafizici. Uniunea umană paradoxală dintre spirit şi materie a constituit pentru el o temă recurentă.

(Probabil că singura trăsătura care defineşte misticismul este ideea de unitate pe care John Donne o exprimă atât de pregnant în acest pasaj scris în anii de început ai secolului al şaptesprezecelea. Această idee a conştiinţei unităţii şi a uniunii umanităţii este omniprezentă în toată literatura sacră încă de pe vremea *Upanişadelor* antice. Înţelepciunea mistică antică ne spune că, în grădina misticilor, nu există distincţii precum eu, tu, el, ea şi ei. John Donne exprimă în esenţă acelaşi gând, „niciun om nu este o insulă”, în prima propoziţie a acestui poem foarte celebru. Pentru a atinge o stare superioară de conştientizare şi fericire în viaţă, trebuie să înţelegem adevărul acestei prime propoziţii. Acest lucru se poate întâmpla numai când mintea egotistă înţelege mesajul.

Mintea noastră egotistă insistă că suntem separaţi de ceilalţi şi definiţi prin locul în care se opresc graniţele noastre şi încep ale celorlalţi. În mod similar, aceste minţi egotiste ne spun că suntem separaţi de mediu şi că ne aflăm aici ca să facem cu el ce dorim. Totuşi, învăţătorii mistici şi poeţii ne reamintesc mereu de conexiunea noastră şi de uniunea a tot şi toate. Trebuie să privim în profunzime şi dincolo de aparenţe pentru a pricepe conştiinţa unităţii despre care vorbesc ei.

Privind la corpul nostru, pare să fie un organism separat. O privire mai îndeaproape însă ne dezvăluie o

multitudine de organe şi râuri de fluide ce cuprind un noian de forme de viaţă, cu încă şi mai multe bacterii invizibile, toate lucrând împreună pentru a forma acest corp. Pentru a parafraza contribuţia durabilă a lui John Donne: „Nicio celulă nu e o insulă de sine stătătoare, fiecare celulă e o parte din corp, o parte a întregului; dacă o formă de viaţă e contaminată, întregul se micşorează. Boala sau moartea oricărei celule mă împuţinează, deoarece eu sunt implicat în întregul corp”.

Chiar dacă celulele ficatului vostru nu intră niciodată în contact cu celulele gurii, ele sunt conectate şi vitale pentru întregul corp, astfel încât, cu fiecare celulă diminuată, întregul se împuţinează. La fel stau lucrurile cu întreaga umanitate. Noi suntem celule în acest corp numit umanitate şi, în măsura în care ne gândim la noi înşine ca fiind separaţi şi aflaţi, aşadar, în competiţie unul cu celălalt, împuţinăm întregul umanităţii. Amerindienii au exprimat ideea aceasta de unitate cu întregul spunând: „Niciun copac nu are crengile atât de nesăbuite încât să se lupte între ele”. Evident că orice celulă care porneşte un război împotriva celulelor din vecinătate, în acelaşi corp, va sfârşi prin a distruge întregul şi pe ea însăşi în acest proces. Asta face o celulă canceroasă. Nereuşind să coopereze cu celulele adiacente, le distruge şi, în cele din urmă, dacă nu e controlată, distruge corpul şi pe ea însăşi în acest proces. Un organism foarte stupid, într-adevăr.

În *Devotions upon Emergent Occasions* (*Rugăciuni pentru prilejuri neaşteptate*), John Donne ni se adresează fiecăruia dintre noi. Ne spune că suntem cu toţii membrii unui singur organism şi niciunul dintre noi nu poate supravieţui singur. Practic, toate lucrurile legate de existenţa noastră depind de celelalte celule din acest organism mai mare care lucrează cu noi şi pentru noi. Existenţa voastră solitară ar fi ca o inimă care bate în afara corpului vostru, independentă de toate arterele, venele şi organele principale, care trebuie să lucreze în armonie cu inima pentru a vă menţine în viaţă.

Imaginaţi-vă că un val sau o picătură de apă

consideră că nu face parte din ocean. E slabă când e separată de ocean, dar întoarsă la sursa ei, este la fel de puternică precum oceanul. Cuvintele poetice ale lui John Donne ne reamintesc acest adevăr. Atunci când suntem ca insulele, de sine stătătoare, ne pierdem puterea sursei şi împuţinăm umanitatea. În grădina misticilor însă, acolo unde „noi” îl suplineşte pe „eu” şi pe „tu”, războiul este imposibil, deoarece, pe o planetă rotundă, e imposibil să alegi o parte sau alta. În vieţile noastre individuale, să ne autopercepem ca insule care nu fac parte din întreg este cauza incapacităţii noastre de a găsi experienţa de viaţă cea mai înaltă, mai deplină şi mai bogată.

Atunci când vă percepeţi ca fiind conectaţi cu toată lumea, încetaţi imediat să-l mai judecaţi pe celălalt şi vedeţi acea persoană conectată prin fire invizibile, aşa cum gleznele şi coatele voastre împart aceeaşi forţă vitală, nevăzută şi tăcută. Compasiunea devine, aşadar, o reacţie automată faţă de toată lumea. Percepeţi toată omenirea ca pe o singură familie nedivizată şi indivizibilă. Odată ce îi puteţi vedea pe toţi ceilalţi mai degrabă ca membri ai familiei, decât ca pe nişte competitori sau trădători, îi veţi aborda mai degrabă cu iubire decât cu o armă defensivă sau de distrugere.

Această orientare spre uniune reprezintă o schimbare radicală faţă de separarea pe care o învăţăm în triburile, familiile şi ţările în care locuim. Identificarea noastră se depărtează de ceea ce e diferit la noi spre ceea ce avem în comun. Nu ne mai concentrăm pe înfăţişare, ci pe cât de vitali suntem unul pentru celălalt. Ura este astfel înlocuită cu o dorinţă de a soluţiona ceea ce ne desparte, aşa cum un oncolog lucrează pentru a face un întreg organism să eradicheze celula canceroasă creatoare de probleme, astfel încât aceasta să nu poată fi o forţă a lipsei de armonie în corp.

Am descoperit că sunt mult mai puţin tulburat şi stresat atunci când îmi amintesc primele cinci cuvinte din acest pasaj sensibil. A fost o vreme în care aveam tendinţa de a-i percepe dispreţuitor pe cerşetorii care afişează

cartoane ca să ceară bani, spunându-mi adesea în sinea mea sau oricui se afla în raza mea auditivă: „De ce nu se duc să muncească pentru bani, aşa cum fac eu?” Acum îmi reamintesc că într-un fel misterios şi, da, mistic, sunt conectat cu acei oameni. Sărăcia, necurăţenia şi sănătatea lor precară ne împuţinează pe toţi, inclusiv pe mine. Le transmit o binecuvântare tăcută şi jur să fac mai mult pentru a pune capăt unor asemenea situaţii pe planetă şi, cel mai important, mă simt în inima mea mai milostiv şi mai iubitor. Mi se reaminteşte cum avem cu toţii nevoie unul de celălalt şi faptul că legăturile noastre sunt cu mult superioare unor simple legături strămoşeşti ale familiilor noastre apropiate din punct de vedere genetic.

Când auziţi clopotele sunând trist, indicând că cineva a fost victima violenţei, ascultaţi cu grijă şi reamintiţi-vă ce a scris John Donne acum mai bine de patru secole. Acele clopote bat pentru noi toţi, aşadar şi pentru voi!

Pentru a aplica aceste idei de unitate a conştiinţei în vieţile voastre, începeţi să:

— Nu vă mai socotiţi ca fiind îndepărtaţi şi deosebiţi de cei care se chinuie în altă parte, pe baza localizării voastre geografice sau a izolării. Când deveniţi conştienţi că cineva suferă pe un alt ţărm, spuneţi pentru acea persoană o rugăciune în gând şi vedeţi dacă puteţi simţi în inimă unitatea voastră cu ea.

— Percepeţi-L pe Dumnezeu în toţi şi în toate şi purtaţi-vă în fiecare zi de parcă Dumnezeu din toate lucrurile contează cu adevărat. Încercaţi să nu îi mai judecaţi pe cei mai puţin ambiţioşi, mai puţin paşnici şi mai puţin iubitori şi recunoaşteţi în schimb că ura şi judecata sunt problemele, în primul rând. Atunci când îi judecaţi pe cei care urăsc şi îi urâţi pe cei care judecă, faceţi mai degrabă parte din cancer, decât din tratament.

— Folosiţi mai puţine etichete care vă deosebesc pe voi de „ei”. Nu sunteţi americani, californieni, italieni, evrei, de vârstă mijlocie, îndesaţi, femei, atletici sau orice altă etichetă. Sunteţi cetăţeni ai lumii, şi atunci când veţi stopa procesul de etichetare, veţi începe să-L vedeţi pe

Dumnezeu în fiecare grădină, în fiecare pădure, în fiecare casă, în fiecare creatură şi în fiecare persoană, iar recompensa voastră va fi pacea interioară.

TIMPUL

Zboară, timp invidios, până goana ţi-ai terminat,
Pofteşte orele leneşe cu pasul plumbuit.
A căror iuţeală e ca pasu-mpovărat;
Şi-mbuibă-te cu ce-ţi înghite pântecul dezlănţuit,
Nimic mai mult decât ce-i fals şi fără rost.
Doar pieritoare fleacuri;
Nu pierdem decât nimicuri.
Atât de mic câştigul tău a fost.
C-atunci când fiece lucru rău l-ai îngropat şi-n cele din urmă pe tine te-ai devorat.
Atunci măreaţa Eternitate bucuria ne va-ntâmpina,
Pe fiecare dintre noi ne va săruta;
Şi Fericirea ne va copleşi ca un potop.
Când tot ce este bun pân' la ultimul strop şi cât se poate de ceresc.
Cu Adevăr şi Pace şi Iubire, ele toate strălucesc
Pe Tronul suprem
Al Lui, a cărui privelişte numai
Când odată ce sufletul nostru călăuzit de Dumnezeu va urca în rai
Atunci de toată vulgaritatea lumească se va lepăda înveşmântaţi în stele pe vecie vom sta.
Triumfători peste Moarte, Soartă şi peste tine, Timpule, o, vai.

JOHN MILTON (1608 – 1674)

Prin poezia şi proza sa, John Milton este una dintre cele mai binecunoscute şi mai respectate figuri ale literaturii engleze.

(tunând laolaltă materialele pentru această carte, am avut ocazia să citesc mii de poezii scrise de sute de mari gânditori, de-a lungul istoriei. Tema „timpului ca duşman" e destul de populară printre cei care imortalizează drama umană, în special printre poeţi. John Milton este considerat unul dintre cei mai mari astfel de poeţi şi mulţi

dintre cei care au trăit la multă vreme după Milton s-au referit la acest geniu literar al secolului al şaptesprezecelea şi autor al *Paradisului pierdut* ca fiind poetul cel mai influent din viaţa lor.

E de înţeles că dilema umană privitoare la timp este o temă sau un subiect nesfârşit, având în vedere faptul că dăm vina pe trecerea timpului pentru slăbirea şi distrugerea trupurilor noastre. Adevărul de bază al realităţii umane trupeşti poate fi rezumat într-o singură frază. *Într-un final, cu toţii îmbătrânim şi murim*. Acest lucru este valabil fie că eşti un poet orb din secolul al şaptesprezecelea, o actriţă celebră din zilele noastre, o persoană extrem de puternică sau o casnică din Atena. Că ne place sau nu, aceasta este realitatea noastră. John Milton a recunoscut acest adevăr fundamental atunci când a scris poeziile sale despre timp.

El se străduia totuşi să depăşească puterea aparent superioară a timpului. Scrie despre singurul lucru care poate învinge trecerea timpului. Intrarea în eternitate. Şi o primire călduroasă, vă rog, pentru suflet, eternul prieten al poetului şi cheia noastră către fericire, har şi mântuire. Milton descrie timpul văzându-şi de treaba lui de a se-mbuiba cu ce-i înghite „pântecul dezlănţuit” dar explică poetic că tot ceea ce mănâncă este fals, zadarnic, nimic altceva decât „pieritoare fleacuri”. „Nu pierdem decât nimicuri” (noi, oamenii). „Atât de mic câştigul tău a fost” (al timpului).

El descrie eternitatea întâmpinându-ne cu un sărut şi cu bucuria de a scăpa din ghearele timpului. Eternitatea preia stăpânirea şi ne face cunoştinţă cu veşnicia adevărului, a păcii şi a iubirii. Milton spune frumos în concluzia lui: „Înveşmântaţi în stele pe vecie vom sta, / Triumfători peste Moarte, Soartă şi peste tine, Timpule, o, vai”.

Îmi place foarte mult cum rezumă totul. Acest poet ştie că doar de asta avem nevoie pentru a ne elibera de frica pricinuită de procesul inevitabil al îmbătrânirii şi morţii.

Milton şi-a pierdut vederea când avea puţin peste patruzeci de ani şi a fost nevoit să dicteze poeziile, atunci când acest lucru reprezenta o dificultate mult mai mare decât ar fi azi. El a simţit incursiunile pe care „timpul” le făcea asupra vieţii lui. Eu mă gândesc la John Milton, stând probabil într-o cameră friguroasă din piatră, orb, dictând, ascultând cum un secretar îi înregistrează observaţiile şi având o senzaţie profundă de mulţumire ştiind că descrie singurul mijloc de triumf asupra sorţii lui pământeşti. Citiţi-i cuvintele cu atenţie. Veţi auzi slab şoapta timpului spunând: „Într-un final vei îmbătrâni, pur şi simplu, şi vei muri”.

Mie mi se pare însă că – de vreme ce totul din lumea noastră fizică se află într-o permanentă schimbare, tot ceea ce experimentăm noi prin simţurile noastre este încleştarea dură a timpului şi fiind „devoraţi” de el, e posibil să cunoaştem bucuria şi să ne „lepădăm de vulgaritatea lumească” acum, fără a fi nevoie să aşteptăm să primim sărutul personal al eternităţii la moarte. Eu cred că putem lua decizia să trăim în fiecare zi în adevăr, pace şi iubire şi să zâmbim mai degrabă, în loc să ne înfiorăm la trecerea timpului. Procedând astfel, putem să-i râdem în nas timpului. Identificarea noastră primară nu este cu timpul, ci cu veşnicia iubirii, adevărului şi păcii. Sinele vostru veşnic nu îmbătrâneşte şi nu se teme de moarte.

Mă bucur să ştiu că îi pot vorbi timpului cu adevăr, iubire şi pace din sinele meu etern şi nu simt că trebuie să aştept moartea pentru a mă putea bucura de eternitate, îmi sărbătoresc triumful în fiecare zi a vieţii mele, trăind din perspectiva adevărului, păcii şi iubirii, atât cât pot de bine acum, iar bucuria despre care vorbeşte Milton e a mea. Nu într-un moment viitor, ci acum.

Contemplaţi-vă şinele fizic şi posesiunile lui şi faceţi-vă un obicei din a râde paşnic de ele. Timpul doar vi le-a închiriat. Citind aici poezia marilor premergători, această temă va apărea în mai multe rânduri. Bătălia e adesea percepută a se da între moarte şi viaţă, între noroc şi alegerile făcute. Şi da, între timp şi eternitate. Totuşi voi

vă aflaţi aici acum şi puteţi să nu îl mai percepeţi ca pe un câmp de luptă. Faceţi pace cu timpul, în schimb. Râdeţi de munca lui şi fiţi conştienţi că râsul nu vă transformă într-o victimă. Observaţi din punctul vostru de vedere etern că observatorul este imun la timp.

Simţiţi ceea ce Milton ne comunică prin trupul lui lipsit de vedere şi îmbătrânit, de acum multe secole. O senzaţie a triumfului. Senzaţia de a şti că sufletul se află acolo unde se găseşte fericirea. „Înveşmântaţi în stele pe vecie vom sta”. „Pe vecie” cuprinde şi momentul prezent.

Pentru a transcende dualitatea timp/eternitate, practicaţi în fiecare zi trilogia pe care Milton ne-o oferă în poezia lui:

— *Adevărul*. Trăiţi adevărul care rezonează cu voi, indiferent de modul în care aţi fost condiţionaţi sau care ar fi bunele opinii ale celorlalţi.

— *Pacea*. Hotărâţi să alegeţi mereu ceea ce vă aduce vouă şi celorlalţi o senzaţie de pace interioară şi exterioară.

— *Iubirea*. Fiţi o forţă a iubirii pe cât puteţi de des şi supuneţi-vă gândurile de ură, judecată şi furie, de câte ori le simţiţi ieşind la suprafaţă.

Veşnicia adevărului, păcii şi iubirii vă oferă instrumentele pentru a privi timpul drept în ochi şi pentru a spune cu convingere: „Nu mi-e teamă de tine, deoarece eu sunt etern, iar tu nu mă poţi atinge”.

SMERENIA

SINGURĂTATE

Ferice de bărbatul ce-ngrijeşte
De mica sa moşie părintească.
Cu aerul natal se mulţumeşte, în glia strămoşească.
Cirezile-i dau lapte, câmpul – mâncare.
De la turme are ţesătură.
Vara copacii îi dau răcoare.
Şi iarna, căldură.
Binecuvântat cel ce simte netulburat
Ceasurile, zilele şi anii lunecând uşor
Sănătos la trup şi-n suflet alinat Retras, în zilele în

zbor.

Somn straşnic noaptea, studiu, relaxare
Amestecate împreună, dulce respiraţie
Şi inocenţa, cea mulţumitoare cu meditaţie.
Deci neştiut şi nevăzut o vreme
Vreau să trăiesc, şi-apoi neplâns s-adorm.
Răpit din lume, şi să nu-mi însemne
Vreo piatră al meu somn.
ALEXANDER POPE (1688 – 1744)

Poet englez şi satirist, Alexander Pope a fost dictatorul literar al epocii sale şi a fost privit drept simbol al neoclasicismului englez.

Ea o primă lectură, această poezie foarte cunoscută a lui Alexander Pope pare să se refere numai la importanţa găsirii păcii şi a liniştii, condiţiile necesare fericirii. Şi, într-adevăr, nu este o temă specifică doar a acestei poezii, ci unei mari părţi a lucrărilor acestui poet de la începutul secolului al optsprezecelea, care a trăit în pădurea Windsor de lângă Londra. A suferit de o deformare a coloanei şi de o infecţie tuberculoasă care i-au limitat înălţimea la 1, 37 m şi a suferit de dureri de cap puternice de-a lungul întregii vieţi. Diformitatea şi boala l-au făcut deosebit de sensibil la durerea fizică şi mentală şi, prin urmare, singurătatea naturii şi capacitatea de a fi autonom, departe de zgomotul şi nebunia mulţimilor, au fost teme recurente ale poeziei lui.

Lumea naturală a sfârşitului nostru de secol douăzeci este mult diferită de cea în care s-a născut Pope acum trei sute de ani, făcându-i sfatul poetic şi mai semnificativ pentru noi astăzi. „Cu aerul natal se mulţumeşte, / în glia strămoşească” înseamnă adesea, în lumea de azi, ochii care te ustură din cauza smogului oraşelor, înseamnă să inhalezi noxe şi să inspiri poluanţi. Sunt puţini şi rari aceia dintre noi care simt că este de ajuns pentru ei să-şi mulgă vitele, să-şi tundă oile şi să-şi încălzească trupurile cu copacii de pe proprietatea lor, atunci când aceştia nu ţin umbră. În plus, şi mai puţini dintre noi sunt astfel: „Binecuvântat cel ce simte netulburat/ Ceasurile, zilele şi

anii lunecând uşor/ Sănătos la trup şi-n suflet alinat/ Retras, în zilele în zbor”.

Trecem în schimb prin niveluri tot mai crescute de deteriorare fizică din cauza bolilor de mediu, niveluri de stres din ce în ce mai ridicate şi o lume zgomotoasă din cauza a tot felul de motoare electrice de amenajare a spaţiilor verzi, suflătoare de frunze portabile, buldozere, ciocane pneumatice, camioane şi sirene care ne bombardează simţurile. Sfatul poetic de aproape trei sute de ani al lui Pope este cu siguranţă oportun în lumea de astăzi.

Primele trei versuri ale acestei poezii se adresează nevoii de a respira aer curat, de a ne găsi autonomia în natură şi de a ne bucura de singurătate şi linişte în timpul zilei. Vă încurajez să faceţi tot ceea ce puteţi pentru a aduce în vieţile voastre aceste elemente, indiferent unde locuiţi.

În a patra strofă, Pope descrie poetic cum să vă bucuraţi de un somn adânc combinând recreerea cu inocenţa şi meditaţia. Am scris în altă parte a acestei cărţi despre importanţa meditaţiei zilnice, aşa că nu voi repeta aici. Dar câteva dintre ingredientele rămase pentru o viaţă fericită – studiu, relaxare, recreere şi inocenţă – sunt un amestec de sfaturi veşnic bune pentru orice epocă. Când îmi ofer libertatea de a studia subiecte care mă interesează, când îmi fac timp pentru a mă elibera de presiune, pentru a juca tenis, a înota sau a alerga în timpul zilei, atunci cunosc inocenţa copilărească „cea mulţumitoare”, în special când se combină cu meditaţia.

Aceste patru strofe ale poeziei *Singurătate*, cea mai celebră dintre poeziile de început ale lui Alexander Pope, dinainte de *Răpirea buclei*, ne furnizează o varietate de ingrediente ale fericirii. Ele reprezintă o chemare la comuniune cu un mediu cât mai natural şi mai lipsit de stres posibil. Vă încurajez să îi urmaţi sfatul poetic, indiferent cât de urbană, aglomerată sau zgomotoasă v-ar fi viaţa. Eu, personal, mă găsesc atras în mod repetat de ultima strofă a acestei poezii: „Deci neştiut şi nevăzut o

vreme/ Vreau să trăiesc”.

Am avut privilegiul rar de a mă afla în prezenţa unor fiinţe divine şi a unor avataruri. Impresia mea cea mai durabilă despre aceşti oameni extrem de evoluaţi este că ei şi-au supus egourile şi trăiesc ca nişte înţelepţi tăcuţi, nevrând să se afirme cu lumina propriei lor divinităţi. Ei au ales practic să dispară ca fiinţe fizice. Nu caută să le fie recunoscute meritele pentru marile lor daruri, de fapt, le atribuie pe toate lui Dumnezeu. Când Sfântul Francisc din Assisi, marele vindecător din secolul al treisprezecelea, a fost întrebat de ce nu şi-a vindecat şi trupul lui bolnăvicios, el a răspuns că vrea ca toată lumea să ştie că nu el e cel care înfăptuieşte vindecarea.

Pentru mine, măsura măreţiei şi a fericirii o reprezintă capacitatea de a vă supune egoul până în punctul în care nu aveţi nevoie să vă fie recunoscute meritele pentru realizări, de a vă afla dincolo de nevoia de recunoştinţă şi aplauze, de a nu depinde de părerea favorabilă a celorlalţi, de a face pur şi simplu ceea ce faceţi pentru că acesta este rostul vostru. Spiritul a ceea ce înseamnă cu adevărat să fii impecabil sau magnific, să înveţi să oferi în mod anonim şi să rezişti tentaţiei de a fi lăudat este frumos exprimat în filmul clasic *Sublimă obsesie*. Odată ce nu mai avem nevoie de glorie, simţim un nou fel de libertate. După cum spune poetul, „neplâns s-adorm, / Răpit din lume, şi să nu-mi însemne/ Vreo piatră al meu somn”.

Am simţit acest lucru în prezenţa adevăratei măreţii. E un fel de smerenie de felul celei pe care îmi imaginez că o răspândeau Iisus din Nazareth, Buddha şi Lao Zi. Când am stat în faţa mamei Meera, o învăţătoare sfântă din India, care locuieşte în Germania, şi am privit în ochii ei sfinţi, era atât de lipsită de ego, încât m-a atins fără cuvinte şi am simţit cu adevărat că parcă nu are nevoie de recunoaştere pentru incredibila ei spiritualitate, acum sau altă dată. Când a scris despre legătura lui cu nagualii, marii învăţători spirituali, Carlos Castaneda a fost intrigat de anonimitatea şi smerenia lor. Aceştia erau fiinţe aparent

obişnuite, care aveau o conştiinţă extraordinară, care trăiau profund, dar modest, întotdeauna prezenţi, dar aproape invizibili. Acestea sunt însuşirile paradoxale pe care le înţeleg eu din ultima strofă a poeziei lui Alexander Pope. Învăţaţi să trăiţi nevăzuţi şi necunoscuţi, eliberaţi de nevoia de a fi remarcaţi. Faceţi ceea ce faceţi pentru că aşa vă simţiţi îndrumaţi şi retrageţi-vă în demnitate şi pace.

Primul meu contact fizic cu învăţătorul meu contemporan Guruji a presupus o tăcere deplină care a durat aproape o oră. Cuvintele nu erau necesare. Mi-a dat să predau o meditaţie demonstrativă şi, cu toate acestea, n-a pomenit niciodată că vrea să i se recunoască meritul pentru asta. Cei mai mari învăţători sunt conştienţi de nevoia de a-şi păstra anonimitatea şi smerenia.

Nimeni nu a rezumat mai bine această idee decât străvechiul învăţător chinez Lao Zi, căruia i-am dedicat un capitol în această carte. El ne-a reamintit: „Toate râurile curg spre ocean, deoarece acesta se află mai jos decât ele. Smerenia îi dă puterea”.

Pentru a pune în aplicare înţelepciunea poeziei lui Alexander Pope, *Singurătate*, vă sugerez să vă gândiţi la aceste idei:

— Faceţi o pauză în programul vostru zilnic pentru perioade de singurătate în care să nu faceţi nimic altceva decât să tăceţi. Supuneţi zgomotele stridente din viaţa voastră prin muzică clasică liniştită, în surdină, acasă sau la lucru, dacă e posibil. „Efectul Mozart” creează o senzaţie de echilibru şi pace care pur şi simplu creşte productivitatea şi scade stresul.

— Oferiţi-vă timp îndelungat pentru a sta în natură, ascultând sunetele animalelor şi păsărilor, ale vântului şi ale valurilor pe plajă şi pentru a inspira încet şi profund aerul nepoluat. Timpul petrecut în regiuni sălbatice reprezintă o terapie extraordinară pentru revitalizare.

— Faceţi un curs de yoga sau apelaţi la un film care vă învaţă exerciţiile de început pentru a vă aduce corpul în armonie. Faceţi din yoga o parte regulată a programului

vostru zilnic.

— Faceţi-vă un obicei din a oferi ajutor cuiva aflat la nevoie, în mod anonim, fără să cereţi laude. Faceţi din asta sublima voastră obsesie. Vă încurajez să vizionaţi şi *Sublimă obsesie* şi *Fratele soare, sora lună*, care este povestea Sfântului Francisc şi a transformării lui, în secolul al treisprezecelea, într-un spirit smerit şi darnic.

— Amintiţi-vă de descrierea metafizică a lui Henry David Thoreau, care însumează mesajul esenţial din *Singurătate*; „Smerenia, la fel ca întunericul, dezvăluie luminile cereşti”.

ADEVĂRUL/FRUMUSEŢEA

ODĂ LA O URNĂ GRECEASCĂ

O, pură formă atică, ce porţi Bărbaţi de marmui; fete, neplinirea.

Din codru ram şi bozii lângă torţi!

Tăcută formă, ne destrami gândirea la veşnicia… Pastorală rece.

Când vârsta spulbera-va leatul meu.

Altfel trăind necazuri şi tristeţe.

Pe om prietenoasă-l vei petrece Spunându-i: „Adevăru-i Frumuseţe.

Şi Frumuseţea-i Adevăr, mereu!”

Asta-i tot ce ştiţi aicea, de atât să ţineţi seama”.

JOHN KEATS (1795 – 1821)

Probabil cel mai talentat dintre poeţii englezi romantici.

John Keats a renunţat să practice medicina pentru a scrie poezie.

Există în univers ceva ce depăşeşte viaţa noastră individuală, faptul că suntem muritori. Orice ar fi acel ceva, ne nedumereşte pe toţi, iar tânărul John Keats l-a scris poetic în celebra lui *Odă la o urnă grecească*. În timp ce poetul

Trad. de Aurel Covaci, din *Antologie de poezie engleză de la începuturi până azi*, Ed. Minerva, Bucureşti, 1981, vol. 2, pag. 227. (n. red.)

contempla siluetele amanţilor de pe o urnă

grecească, el însuşi se lupta cu mortalitatea. Fratele lui murise recent, la douăzeci şi ceva de ani, iar el se chinuia cu propria-i sănătate precară, din pricina căreia a pierit în anul următor, la vârsta de douăzeci şi şase de ani. Această selecţie poetică este a cincea şi ultima strofă din *Odă la o urnă grecească*. Ea se încheie cu două versuri care rezumă o abordare a vieţii care este transcendentă şi se adresează propriei voastre surse de fericire adevărată.

Mă gândesc la mesajul din poezia lui Keats în fiecare zi când mă uit pe fereastra biroului meu. Acum două luni, eu şi fiul meu am curăţat o zonă împădurită din faţa casei în care scriu. Am tuns tufişurile, am tăiat copacii uscaţi şi am făcut o toaletare destul de drastică aleii de la intrare. Chiar în faţa ferestrei mele am lăsat ceea ce părea a fi un trunchi de copac subţire şi uscat, cu scoarţa decolorată, ridicându-se cam la 90 de centimetri. Ne-am hotărât să îl dezgropăm a doua zi, deoarece atunci nu aveam o lopată la îndemână. Una peste alta, a trebuit să plec din oraş într-un turneu de prelegeri şi am uitat de băţul uscat, din pământ. Când m-am întors, am observat câteva frunze verzi răsărind din această protuberanţă uscată şi m-am hotărât să renunţ la lopată.

Astăzi, când mă uit pe fereastră, sunt mii de muguri, ramuri verzi şi frunze care acoperă partea de sus a „băţului uscat, din pământ”. E o privelişte frumoasă. Forţa vitală, invizibilă pentru ochiul meu, este eternitatea la care Keats face trimitere atunci când scrie: „Când vârsta spulbera-va leatul meu, /Altfel trăind necazuri şi tristeţe, /Pe om prietenoasă-l vei petrece”. Şi da, acest „tu” ne este prieten tuturor celor care spunem: „Adevăru-i Frumuseţe, /Şi Frumuseţea-i Adevăr, mereu!”

Forţa vitală care a părut că a înviat băţul uscat e ceea ce putem numi adevăr. Ea pur şi simplu este. Acum fiecare dintre noi poate privi acest adevăr şi toate adevărurile pe care eternitatea reuşeşte să le facă să se manifeste pentru noi, oricum vrem. Ceea ce sugerează John Keats este să alegem să identificăm frumuseţea cu adevărul şi adevărul cu frumuseţea… punct! Frumuseţea

se află în acea formă tăcută care este eternă şi care constituie adevărul nostru. Pentru a recunoaşte că acest „tu” este un dar de frumuseţe înseamnă să faci pace cu întreaga-ţi viaţă.

De-a lungul istoriei, poeţii, filosofii şi oamenii de ştiinţă au echivalat frumuseţea cu pacea unei vieţi împlinite. Capacitatea de a aprecia frumuseţea este o caracteristică de nivel înalt a oamenilor pe deplin funcţionali pe care i-a studiat dr. Abraham Maslow. Maslow a fost pionier în studiul potenţialului de măreţie al omului; el a identificat anumite trăsături unice ale acestor oameni înalt funcţionali pe care i-a numit autoactualizaţi.

Maslow a numit această stare paşnică de conştientizare „autoactualizare”. Poate că ceea ce descria el era o relaţie de rudenie unică cu adevărul. Emerson a descris frumuseţea drept „scrisul de mână al lui Dumnezeu – un sacrament la marginea drumului” şi ne-a îndemnat pe toţi să „nu pierdem niciodată ocazia de a vedea ceva frumos”. Keats pare să facă un pas dincolo de simpla apreciere a frumuseţii; el vorbeşte despre echivalarea frumuseţii cu adevărul.

Care este adevărul vostru, aşadar? în primul rând şi cel mai important, adevărul vostru este ceea ce este real pentru voi. Şi ceea ce este real este ceea ce experimentaţi prin intermediul emoţiilor sau sentimentelor. Astfel, dacă simţiţi acel lucru, îl cunoaşteţi şi îl experimentaţi, e mai mult decât adevărat, este frumuseţea manifestându-se. Sentimentele voastre de împlinire sunt adevărate şi frumoase. Aprecierea voastră pentru o persoană iubită este adevărată şi frumoasă. Inspiraţiile voastre sunt adevărate şi, astfel, frumoase. Scânteia invizibilă şi eternă a vieţii despre care Keats spune că îi este prietenă omului vă furnizează adevărul şi, prin urmare, şi frumuseţea, dacă alegeţi să o înţelegeţi în acest fel.

De fiecare dată când mă uit la ceea ce am crezut a fi un ciot uscat lângă fereastra biroului meu şi văd acea forţă vitală manifestându-se prin lăstari verzi frumoşi, crengi, frunze şi o nouă vegetaţie, mă gândesc la aceeaşi forţă

vitală care curge şi prin mine. Acesta este adevărul meu. împărtăşesc această forţă vitală eternă cu acel băţ din pământ, iar când generaţia mea se va face praf, forţa vitală va rămâne în cei care îmi vor lua locul. E un mister atât de divin, dar este adevărul nostru şi, prin urmare, aleg să îl numesc frumos.

Ştiu în inima mea că dacă am pava întreaga suprafaţă a planetei, acel „tu”, la care face trimitere Keats, ar face ca un fir de iarbă să iasă prin pavaj. Eternul „tu” ar apărea din nou în floare şi în frumuseţe. Nu poate fi oprit. Şi acesta este adevărul. Este şi adevărul vostru. Pentru a-l parafraza pe Keats, „asta-i tot ce ştiţi aicea, de atât să ţineţi seama”.

Când o inimă se deschide în faţa experienţei adevărului sub forma frumuseţii, una dintre enigmele cele mai tulburătoare ale omenirii – moartea – este rezolvată. Iată-l pe John Keats, măcinat de tuberculoză la douăzeci şi ceva de ani, înfruntând realitatea că în curând corpul lui va ceda, dar deschizându-se totuşi în faţa frumuseţii adevărului din viaţa sa. Vedeţi frumuseţea în fiecare loc în care simţiţi adevărul. Acea frumuseţe/acel adevăr vă va inspira. Cunoaşteţi-vă pe voi înşivă şi trăiţi-vă adevărul şi veţi avea frumuseţe.

Mie mi se pare că în aceste versuri poetice care dăinuie în timp, John Keats ne spunea fiecăruia dintre noi să ne cunoaştem adevărul, să ne urmăm inimile şi vom vedea pretutindeni frumuseţe. Să facem altminteri înseamnă să ne pierdem capacitatea de a aprecia şi de a trăi extazul vieţii, acelaşi extaz invizibil care reuşeşte cumva să pună viaţă într-o sămânţă, o rădăcină, o floare, chiar şi în voi.

Faceţi ca această constatare poetică să înflorească frumos în vieţile voastre, punând în practică următoarele sugestii:

— Analizaţi ce este cel mai adevărat pentru voi. Unde stă adevărul vostru personal? Când vă simţiţi cel mai inspiraţi şi mai împliniţi? Ce vă dă cea mai profundă satisfacţie? Răspunsurile voastre sunt acel „tu” care este

spaţiul vieţii eterne din voi, iar frumuseţea căreia îi dă naştere vă reprezintă pe voi, cei autentici.

— Aveţi încredere în propriile voastre aprecieri legate de ce este frumosul şi ce este adevărul. Ţineţi cont de adevărul vostru, independent de opiniile celorlalţi. Dacă vă simţiţi inspiraţi şi în rezonanţă cu extazul vostru interior, atunci este adevărat şi, prin urmare, şi frumos.

— Lăsaţi în urmă judecăţile care clasifică preocupările şi interesele celorlalţi ca fiind urâte, nepotrivite sau neautentice. Rămâneţi cu adevărul vostru şi daţi-le celorlalţi dreptul de a scăpa de judecăţile voastre aspre.

— Faceţi-vă un obicei din aprecierea frumosului în cât mai multe locuri posibile. Natura furnizează o varietate posibilă de miracole. Vedeţi frumosul din toate. Căutaţi-l pe „tu” cel divin şi invizibil pe care îl ştiţi a fi etern, apărând pretutindeni. Păstraţi-l în inimile voastre. Dacă e adevărat, este frumuseţe. Ţineţi minte acest gând şi nu acceptaţi să vă folosiţi energia mentală pentru a vă răzgândi.

PASIUNEA

FILOSOFIA DRAGOSTEI

I

Trec izvoarele în râuri.

Râurile curg spre mare.

Nevăzute, limpezi brâuri Leagă boarea de-altă boare.

Nu-i nimic stingher în Fire.

Toate tind să te îmbine într-o tainică iubire – De ce nu şi eu cu tine?

II

Munţii-aştern pe cer săruturi.

Val ca val se-mbrăţişează.

Care-i floarea fără fluturi?

Am fugi de ea cu groază.

Soarele în braţe strânge Lumea. Luna îşi sărută Marea. Truda mea s-ar frânge Fără-al tău sărut, pierdută.

PERCY BYSSHE SHELLEY (1792 – 1822)

Poet filosofic englez, Percy Bysshe Shelley a respins

toate convenţiile despre care el credea că înăbuşă iubirea şi

— Trad. de Petre Solomon, din *Antologie de poezie engleză de la începuturi până azi*, ed. cit., vol. 2, pag. 207 (n. red.)

libertatea umană şi s-a răzvrătit împotriva constrângerilor politicii engleze şi ale religiei.

(*Poezia* lui Percy Bysshe Shelley a reprezentat moştenirea lui pentru noi toţi despre importanţa trăirii cu pasiune a vieţii cotidiene. O autoritate atât de înaltă precum *Encyclopedia Britannica* spunea despre acest poet englez romantic: „Căutarea lui pasionată privind iubirea personală şi dreptatea socială s-a îndreptat treptat de la acţiunile făţişe spre poezii, care se numără printre cele mai remarcabile poeme din limba engleză”. Să vă trăiţi viaţa cu pasiune presupune recompense extraordinare, care sporesc atunci când sunteţi conştienţi că moartea, în modul ei arbitrar, poate veni pe neaşteptate, aşa cum a venit în cazul lui Shelley.

Gândiţi-vă numai la acest lucru. Iată un om care trăia la începutul secolului al nouăsprezecelea în Anglia, care îşi risca viaţa împărţind pamflete ce susţineau drepturi politice şi autonomie pentru catolicii din Irlanda. La nouăsprezece ani a fugit pe ascuns cu iubita lui, trădând ambele familii; şi-a pierdut prima soţie care s-a sinucis când el avea douăzeci şi patru de ani; şi doi dintre copii i-au murit când el avea în jur de douăzeci şi cinci de ani. S-a căsătorit apoi cu iubita lui, Mary Wollsto ne craft, îndeplinindu-şi dorinţa de a avea o parteneră de viaţă care să „poată simţi poezia şi înţelege filosofia”. Shelley a călătorit prin toată Europa întreţinându-se din scris şi din publicarea poeziilor. L-a întâlnit pe lordul Byron prin diverse oraşe europene, în vederea unor acţiuni poetice comune, şi a declarat că poeţii sunt legiuitorii nerecunoscuţi ai lumii, deoarece ei creează valori umane şi modele care formează orânduirea socială.

Acest om a fost un idealist fervent care a scris despre iubirea lui pentru iubire şi despre pasiunea lui pentru

pasiune. Şi-a desăvârşit uriaşul tezaur de poezie şi proză până la vârsta de douăzeci şi nouă de ani, când a murit într-un accident cu barca în timpul unei furtuni. Nu numai poezia lui ne vorbeşte tuturor despre uriaşa lui pasiune, ci şi viaţa lui. S-a dedicat unor cauze, şi-a riscat reputaţia şi viaţa şi a sorbit până la ultima picătură fiecare clipă din viaţa lui. Poezia citată aici, *Filosofia dragostei*, redă un licăr din pasiunea pe care Shelley o simţea în inima lui idealistă, iar mie îmi afirmă, la fel cum fac multe dintre poeziile lui romantice: *Simte iubirea pentru cei pe care îi adori şi exprim-o cu fervoare*; *altminteri*, *trăieşte-ţi viaţa în frustrare*.

Iubirea, în varietatea ei pătimaşă, reprezintă acea senzaţie interioară de dor care pătrunde în fiecare gând, în fiecare clipă de veghe. E o stare de fericire pe care de obicei o echivalăm cu simţăminte sexuale sau romantice, atunci când acestea sunt împărtăşite în extaz de persoana iubită. Toate acele interacţiuni, relaţii, strângeri de mâini şi sărutări între râuri, adieri de vânt, munţi, flori şi raze de lună sunt metaforele lui Shelley pentru această stare de fericire împărtăşită. De ce, insinuează el, am alege frustrarea de a nu ne exprima sentimentele? îmi pot aminti durerea pe care am simţit-o în diverse momente din viaţă pentru o iubire pe care n-am putut să o împărtăşesc cu cineva. Cred că m-am simţit de parcă aş fi murit şi aş fi ajuns în rai, atunci când acea iubire s-a concretizat, prin îmbrăţişări lungi, săruturi şi uniune.

Există însă pasiune şi în alte situaţii, cum ar fi extazul creaţiei. Atunci când ne gândim la chestiunea pasiunii în viaţă, e important să acordăm atenţie lucrurilor care ne pasionează. Eu, personal, cunosc extazul creaţiei prin intermediul scrierilor mele şi prin susţinerea discursurilor în faţa unui public. Am o stare de fericire în multe situaţii, care este acelaşi fel de uniune pe care Shelley o descrie în poezia lui.

Am simţit extazul de a fi una cu corpul meu când am alergat la un maraton şi când am jucat un meci de tenis aprig disputat. Simt extazul în meditaţia profundă şi în

plimbările lungi cu soţia mea sau când îmi privesc copiii pe scenă. Shelley vorbeşte despre iubire şi o inimă veselă, care este capabilă să aprecieze frumuseţea lumii noastre şi pe toţi cei de care ne simţim legaţi. Pasiunea lui nu este neapărat una care ne ţine înrobiţi în extazurile noastre sexuale. Ceea ce descrie el este ideea de a trăi nu de parcă astăzi ar fi prima zi din restul vieţii voastre, ci de parcă aceasta ar fi *singura* zi din viaţa voastră – ceea ce şi este, desigur – şi să vă împărtăşiţi pasiunea, deoarece o bucurie împărtăşită e dublă.

Prea des ne regăsim împotmoliţi într-o abordare serioasă a vieţii, folosindu-ne mintea pentru a ne menţine într-o stare de nelinişte sau, şi mai rău, indiferenţă. Bucuria şi extazul vin din interior; nu pot fi cumpărate cu niciun preţ. Cu toţii căutăm bucuria şi fericirea şi simţim adesea că nu e o stare de spirit adecvată atunci când ea soseşte. Secretul pentru a cunoaşte această stare este să puneţi pasiune în vieţile voastre. Sigur, şi în iubire şi sex, dar şi în recreere, vocaţie şi în toate ipostazele în care vă aflaţi, interacţionând cu acest măreţ univers. Există atâtea lucruri în care să puneţi pasiune!

Am descoperit că oamenii care au o pasiune sau o voinţă puternică pentru ceea ce vor să obţină şi care nu le permit celorlalţi să întineze sau să mânjească imaginile lăuntrice privind ceea ce vor ei să concretizeze, întotdeauna par să obţină ceea ce doresc în viaţă. Shelley şi-a trăit până la capăt idealismul lui pătimaş, cu fiecare respiraţie şi bătaie a inimii. Pasiunea lui se reflectă în poezia sa magnifică. Recitiţi *Filosofia dragostei* şi puneţi-vă întrebarea: „De ce nu?”

Pentru a integra în vieţile voastre această pasiune:

— Fiţi conştienţi că faceţi parte dintr-un univers plin de bucurie. Permiteţi-le emoţiilor voastre romantice, extatice, de fericire să apară mai des în vieţile voastre de zi cu zi. Atunci când simţiţi bucuria, trăiţi-o şi exprimaţi-o. După cum spune Noul Testament, bucuria este roada Duhului (Galateni, 5: 22) Nu vă refuzaţi această roadă!

— Scrieţi şi voi poezie. Faceţi-vă timp pentru a vă

înregistra sentimentele pătimaşe. Fie că pasiunea voastră este olăritul ori mobila veche, matematica ori muzica, exprimaţi-o cu propriile voastre cuvinte.

— Permiteţi-vă să fiţi persoane pasionate. Entuziasmaţi-vă pentru orice sau oricine vreţi voi, fără amestecul criticului lăuntric. Atunci când acesta încearcă să vă facă să vă simţiţi ridicoli, spuneţi-i – cu blândeţe, dar hotărât – să vă aştepte pe hol şi invitaţi-l să vi se alăture mai târziu, dacă vreţi.

— Spuneţi-le celor pe care îi iubiţi ce simţiţi pentru ei, cât mai des posibil. Acest lucru vă va da posibilitatea de a vă împărtăşi bucuria şi, făcând acest lucru, o dublaţi.

— Citiţi, citiţi, citiţi şi recitiţi poezia oamenilor pasionaţi ca Shelley. Încercaţi să le simţiţi inimile bătând la unison cu inimile voastre. Imaginaţi-vă văzând şi simţind ceea ce ei au văzut înainte ca voi să apăreţi pe această planetă.

COMUNICAREA

UN POM OTRĂVITOR

Pe prietenul meu am fost supărat:

I-am mărturisit mânia şi ea a-ncetat.

M-am supărat pe duşmanul meu:

Am tăcut, şi mânia a crescut.

Am udat-o cu temeri, seri şi dimineţi în lacrimi Am însorit-o cu zâmbete şi cu amăgiri şirete.

Zi şi noapte a crescut Un măr aprins a născut.

Duşmanul l-a privit cum strălucea şi a ştiut că al meu era.

S-a furişat în grădină Sub vraja nopţii lină.

Iar dimineaţă bucuros mi-am văzut, Duşmanul sub pom doborât.

WILLIAM BLAKE (1757 – 1827)

William Blake a fost un poet, gravor, pictor şi mistic englez. Poezia lui este cel mai bine cunoscută pentru misticismul şi simbolismul ei complex.

ŢAlliam Blake este unul dintre eroii mei. De-a lungul vieţii sale, el a fost poet, pictor şi artist desăvârşit, precum şi mistic vizionar, ignorat în cea mai mare parte de către

contemporanii săi şi considerat nebun. Şi-a trăit întreaga viaţă la limita sărăciei şi a murit în ignoranţă. Acest om este considerat astăzi ca fiind una dintre cele mai originale şi mai mari personalităţi din istoria literară, iar gravurile lui originale sunt comori rare, în valoare de milioane de dolari.

I-am citit pe nerăsuflate poemele epice şi l-am citat de multe ori de-a lungul vieţii, şi a fost o provocare semnificativă să mă hotărăsc ce text de-al lui să includ în această carte. Cele mai celebre cuvinte ale sale sunt versurile de început din *Prevestirile inocenţei*, scrisă în 1803. „Cel ce desluşeşte-anume/ într-un bob de praf o lume/ Şi-ntr-o floare cerul – poate-a/Prinde-n palmă Infinitul/ Şi-ntr-un ceas Eternitatea” * se referă la preocuparea lui Blake pentru puterea minţii de a-L percepe pe Dumnezeu sau infinitul, pentru valoarea imaginaţiei noastre şi pentru uniunea universului. Am scris despre aceste teme în altă parte a acestei cărţi, aşadar am ales *Un pom otrăvitor* drept un alt exemplu extraordinar pentru ce ne oferă în prezent acest „geniu nebun”, din peniţa lui creatoare de acum mai bine de două sute de ani, când scria în toiul Revoluţiei Franceze, care se petrecea la puţin peste o sută cincizeci de kilometri de locul în care crea el.

Un pom otrăvitor reprezintă un mesaj fundamental pentru a menţine relaţii iubitoare prin comunicare. Gândul-cheie aici este să comunicăm. „Pe prietenul meu am fost supărat: I-am mărturisit mânia şi ea a-ncetat”.

— Trad. de Tudor Dorin, din *Antologie de poezie engleză de la începuturi până azi*, ed. cit., vol. 2, pag. 54. (n. red.)

Ce mod simplu de a exprima un adevăr profund! Atunci când simţiţi ceva şi aveţi bunul-simţ sau curajul de a exprima acel sentiment către cei dragi, mânia şi furia dispar, aproape ca prin magie.

În trecut, adesea, tendinţa mea era să tac atunci când eram supărat. Recunosc că voiam să fierb la foc mocnit, să o derulez întruna în minte, locul în care purtam

dialoguri îndelungate cu persoana pe care eram supărat. Atât timp cât adopt această poziţie de a-i îndepărta pe cei dragi sau pe prieteni printr-o atitudine rece, mânia persistă. Totuşi, atunci când în sfârşit ea iese la iveală şi putem să comunicăm despre ea, exprimându-ne sentimentele reale, indiferent de cât de absurde i s-ar putea părea celeilalte persoane, furia se potoleşte miraculos şi aproape instantaneu. „M-am supărat pe duşmanul meu: /Am tăcut, şi mânia a crescut”. Exact aceasta este lecţia pe care a trebuit să o învăţ şi recunosc că încă lucrez la ea în fiecare zi.

În relaţiile din trecut, mi-am făcut duşmani din oamenii pe care i-am iubit cel mai mult. Din momentul în care mi i-am făcut duşmani, mi-am păstrat mânia înăuntrul meu, jucând cu mine însumi jocuri intelectuale şi creând un scenariu incredibil de complex, pe care numai eu îl cunoşteam. Astfel, tendinţa de a-mi păstra mânia înăuntrul meu, neexprimată, mi-a permis să creez ceea ce Blake numeşte un pom otrăvit. îl udam cu lacrimile mele şi îl luminam cu zâmbete înşelătoare. Iar rezultatul? Continua să crească şi să rodească. Iar fructul este, fără îndoială, otrăvit – într-atât încât îi va distruge în cele din urmă pe cei cărora le-am pus eticheta de duşman. Iată-i, „doborâţi sub pom”.

Mesajul acestei poezii este profund. El se aplică nu numai în relaţiile personale, ci şi în cele în care aveţi de-a face cu toţi oamenii din vieţile voastre. De câte ori simţiţi acea scânteie aprinzându-se în voi şi mânia începe să crească, vă îndreptaţi spre o potenţială încurcătură. Calea de ieşire din acea potenţială încurcătură este să vă opriţi şi să faceţi din acea persoană mai degrabă un prieten, decât un duşman. Spuneţi-i acelei persoane: „Simt că acum încerci să mă manipulezi şi aş vrea să te opreşti!” Acest gen de afirmaţie, sinceră şi directă, va înlătura mânia şi va împiedica creşterea unui pom otrăvitor care să vă distrugă până la urmă, pe voi sau pe oricine v-a devenit duşman.

În mod asemănător, în relaţiile familiale apropiate, atunci când simţiţi ceva asemănător furiei, luaţi-vă inima-n

dinţi pentru a spune ceea ce simţiţi fără a folosi un limbaj insultător sau a vorbi tare. Am descoperit în ceea ce îi priveşte pe copiii mei că, atunci când le ofer tratamentul tăcerii, furia nu se domoleşte. Se agravează, de fapt, deoarece amândoi ne cultivăm în interior pomi otrăvitori, pentru că am devenit duşmani. Când spun ce simt şi care îmi sunt dezamăgirile, mergem în general către o discuţie deschisă în care ne exprimăm amândoi şi care se sfârşeşte cu „Şi eu te iubesc, tati”. În mod uimitor, „am mărturisit mânia şi ea a-ncetat”. Aceste şapte cuvinte este bine să le memoraţi şi, prin ele, să vă gândiţi la moduri în care să vă faceţi mai des relaţiile să funcţioneze la un nivel al fericirii.

În orice parteneriat în care există doi oameni, e inevitabil să nu fie conflicte. Îmi exprim adesea părerea că, într-o relaţie în care doi oameni sunt de acord tot timpul, atunci unul dintre ei nu este necesar. Sufletul vostru pereche este adesea persoana cea mai diferită de voi, cea care poate să vă enerveze până vă scoate din minţi. Acea persoană este sufletul vostru pereche tocmai din cauza acestei puteri. Atunci când aveţi un acces de furie, persoana pe care o percepeţi ca fiind cea care îl cauzează este, în acel moment, cel mai mare mentor al vostru. Acea persoană vă învaţă că încă nu vă stăpâniţi, că încă nu ştiţi să alegeţi pacea atunci când cineva vă enervează.

Calea către acea pace este să îi spuneţi prietenului, persoanei iubite, copilului, partenerului sau soacrei voastre exact ceea ce simţiţi. Faceţi acest lucru dintr-o poziţie de detaşare şi onestitate şi priviţi cum mânia dispare. Veţi înlătura cu totul posibilitatea de a îngriji un pom otrăvitor şi de a-l face să dea roade.

Pentru a introduce în vieţile voastre ideile celebrei poezii a lui William Blake, începeţi prin a aplica aceste sugestii simple:

— Când vă regăsiţi în mijlocul unei atmosfere glaciale, impuse de voi sau de altcineva, spargeţi tăcerea cu o replică de deschidere simplă. Spuneţi ceva de genul: „Putem fi de acord să exprimăm amândoi ceea ce simţim acum, fără să ne judecăm unul pe altul?”

— Folosiţi-vă replica de deschidere pentru a afirma direct cum vă simţiţi, începându-vă propoziţia cu „Eu simt că…” Subliniaţi că în acest moment lucrul de care aveţi cea mai mare nevoie este un răspuns iubitor la felul în care vă simţiţi. Recunoaşteţi-vă sentimentele şi simţiţi-le, aşa cum aţi face-o cu un prieten pe care vă puteţi baza să îi împărtăşiţi sentimentele voastre. Ascultaţi şi înţelegeţi sentimentele celeilalte persoane, cu iubire şi fără a fi defensivi în legătură cu problema ivită. împrieteniţi-vă cu sentimentele!

— Stabiliţi-vă o limită de timp autoimpusă pentru tăcere.

Dacă spuneţi o oră, atunci, indiferent de cât de ruşinaţi sau de răniţi v-aţi simţi, deschideţi apoi liniile de comunicaţie. Veţi vedea că mai degrabă comunicarea, şi nu tăcerea, va pune capăt furiei aproape imediat.

— Nu vă duceţi la culcare persistând în mânia voastră.

Acest lucru va influenţa efectiv câmpul energetic pe care îl împărţiţi amândoi şi va spori creşterea unui pom otrăvitor. Înainte de a merge la culcare, afirmaţi-vă pur şi simplu sentimentele şi faceţi un efort de a arăta un semn de afecţiune, chiar dacă asta înseamnă să pierdeţi teren şi să vă supuneţi egoul.

Cu cât puteţi crea mai mult o atmosferă de sinceritate şi deschidere, în special în ceea ce priveşte aspectele în care există dezacorduri, cu atât mai puţin dezagreabile vor deveni dezacordurile. În momentele dezagreabile, răsare puietul din care, până la urmă, creşte pomul otrăvitor.

ÎNDRĂZNEALA/ACŢIUNEA
din *Faust*[7]

Nu-i gata mâine ce nu-ncepe azi şi nicio zi din câte se ridică.

Să n-o lăsaţi să treacă în zadar.

Cu o gravă hotărâre, fără frică.

---

7 Trad. de Șt. Augustin Doinaș, din Faust, Ed. Univers, București,1983, voi. 1, pag. 25 (n.red.)

Să înşfăcaţi posibilul de chică;
Să fiţi mereu activi, că-i necesar.
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749 – 1832)

Poet, dramaturg şi romancier german, Johann Wolfgang von Goethe şi-a exprimat interesul pentru dezvoltarea mai degrabă *naturală, organică a lucrurilor, decât pentru o caracterizare idealistă, şi pentru nevoia omului de a crede în el însuşi.*

Johann Wolfgang von Goethe este universal recunoscut ca fiind unul dintre adevăraţii giganţi ai creativităţii, printr-o mulţime uimitoare de preocupări. A reprezentat ceea ce considerăm a fi o personalitate renascentistă. Nu numai că a urmărit, dar a şi atins în timpul vieţii un statut de talie mondială ca dramaturg, romancier, poet, jurnalist, pictor, om politic, profesor şi filosof naturalist. În cei optzeci şi doi de ani de viaţă, realizările sale sunt considerate de nivel olimpic şi includ o sută treizeci şi trei de volume uriaşe, dintre care paisprezece au fost în domeniul ştiinţei. A scris remarcabil, pe diferite teme, basme, romane, piese istorice şi a culminat cu *Faust*, una dintre capodoperele literaturii moderne.

Mesajul lui Goethe către noi, cei de azi, nu se află neapărat în numeroasele sale eforturi creative, cât în modul în care şi-a trăit viaţa. A manifestat plăcerea de a trăi o viaţă deplină şi splendidă, de a fi expert într-o multitudine de îndeletniciri şi de a permite unei energii a exaltării să pătrundă în activităţile sale. Goethe a trăit glorios, a fost un om cu o uriaşă energie creatoare. Putem învăţa multe dacă îi permitem măreţiei lui să ne călăuzească în lumea de astăzi.

Acest fragment din *Faust* este unul dintre pasajele cel mai frecvent citate în toată literatura de dezvoltare personală. Ai auzit probabil sau ai citit al cincilea vers: „Să înşfăcaţi posibilul de chică”. Acesta a fost citat în multe cărţi, inclusiv într-una dintre cărţile mele, scrisă acum douăzeci şi ceva de ani. În această compilaţie a înţelepciunii, de la cele mai creatoare şaizeci de minţi care

ne-au vorbit vreodată prin intermediul gândurilor scrise, am decis să includ contextul total al acestui ideal universal acceptat de îndrăzneală.

În timp ce lucram la această carte, pe măsură ce avansam, îi citeam în fiecare zi materialul la telefon editorului meu. În fiecare zi, ea îmi spunea ceva de genul: „Wayne, eşti uimitor! Nu ştiu cum de vii zilnic cu un asemenea material grozav. Nu numai că îl creezi sau îl scrii. În primul rând citeşti, cercetezi şi apoi descrii în mod creativ abordarea ta asupra a ceea ce au scris aceşti filosofi şi poeţi. Mă inspiri!” Zâmbeam în sinea mea la acest compliment şi declaram că răspunsul nu era un mare secret. Soluţia unei creativităţi constante este „Să fiţi mereu activi că-i necesar” care este şi ultimul vers din „Ce nu faci azi, nu ai să faci nici mâine”.

Dacă aleg să trândăvesc azi, voi pierde ziua şi mâine va fi la fel, iar eu voi sfârşi regretând zilele pierdute. Atunci când Goethe întreabă: „Eşti serios?” eu îi răspund: „Sunt” şi „mă folosesc din plin de clipă”. Acţionez pe baza acestui sfat influent scris de un om care şi-a umplut cei optzeci şi doi de ani cu măreţie, în multe domenii de iniţiativă.

Nu vă gândiţi la terminarea unui proiect sau la cât de copleşitoare ar părea sarcina. Începeţi doar, folosind din plin clipa. Dacă e vorba despre scrierea unei scrisori sau un apel telefonic, de ce să nu puneţi chiar acum această carte jos şi să vă folosiţi de clipă din plin. Nu faceţi altceva decât să începeţi. Puneţi un semn de carte aici şi atunci când vă veţi *fi început* proiectul, întoarceţi-vă la lectură. Ceea ce veţi descoperi este semnificaţia afirmaţiei lui Goethe: „Îndrăzneala are în ea geniu, putere şi magie”.

Faimoasa afirmaţie a lui Thomas Edison – „Geniul este un procent inspiraţie şi nouăzeci şi nouă de procente transpiraţie” – se referă la a învăţa să te foloseşti din plin de clipă. Acel un procent înseamnă recunoaşterea meritului gândurilor şi sentimentelor voastre. Pentru a dovedi geniul care sunteţi, trebuie să vă puneţi în mişcare pentru a începe implementarea inspiraţiei voastre. Îi spun

editorului meu că „secretul” meu pentru a termina la timp această carte şi toată munca ce o implică este ca, pur şi simplu, în fiecare zi, la un anumit moment, indiferent de câte întreruperi sau de câte motive pentru a face altceva am, eu încep următorul eseu. Nu jur să îl termin, numai să îl încep. Când colo, ce să vezi, acea îndrăzneală are într-adevăr în ea geniu, putere şi magie, deoarece odată ce am început lectura, cercetarea şi scrierea efectivă a primei propoziţii, mi se pare că munca ajunge cumva să fie terminată. Acest lucru a fost valabil pentru mine, fără excepţii.

Vă sugerez să lipiţi cuvintele lui Goethe – „Ce nu faci azi, nu ai să faci nici mâine” – în locurile pe care le frecventaţi atunci când încercaţi să evitaţi să vă folosiţi din plin de clipă. Vă va reaminti de aspectele creative ale vieţii voastre, pe care căutaţi să le realizaţi prin acel pas de început îndrăzneţ. Ezitarea de a vă implica e cea care vă ţine blocaţi şi nu îi dă voie minţii voastre să se încălzească. Tendinţa de a amâna, de a tergiversa, vă face să pierdeţi ziua de azi. Valoroasa tehnică de a începe mă ajută să termin scrisul care îmi place atât de mult şi mă ajută, de asemenea, să mă folosesc din plin de moment şi să încep să activez alte aspecte ale vieţii mele care îmi aduc la fel de multă plăcere şi sentimentul de a fi complet şi echilibrat.

În loc să vorbesc despre un moment din viitor în care eu şi soţia mea să plecăm şi să ne bucurăm unul de celălalt, lucru care ar putea să nu depăşească niciodată stadiul de discuţie, îmi amintesc că îndrăzneala are putere şi că implicarea încălzeşte într-adevăr mintea şi corpul. Aşa că voi spune: „Destul cu vorba, hai să facem chiar acum rezervare”. Însemnez data în calendarul nostru şi vom concretiza lucrurile. Şi aşa se întâmplă întotdeauna atunci când acţionăm împotriva trândăvelii care ne iroseşte ziua. În mod asemănător, am creat multe activităţi în familie pentru că amândoi n-am mai trândăvit şi le-am concretizat. Acum!

Încurajarea de a vă purta îndrăzneţ vine de la un om

care a fost el însuşi extraordinar de îndrăzneţ şi de împlinit. Citiţi cu atenţie cuvintele încurajatoare ale lui Goethe şi aplicaţi-le în vieţile voastre pentru a face ca un lucru să se transfere din lumea gândurilor voastre în lumea materială a realităţii voastre imediate. Începeţi-l şi priviţi cum magia preia controlul.

Pentru a practica îndrăzneala aşa cum o menţionează Goethe în acest pasaj din *Faust*, încercaţi aceste sugestii:

— Notaţi-vă cinci lucruri la care vă gândiţi de ceva vreme, dar pe care, indiferent de motiv, nu aţi reuşit să le realizaţi în vieţile voastre. Fie şi numai scrierea lor pe o bucată de hârtie reprezintă un punct de început.

— Acum, indiferent de câtă rezistenţă simţiţi, nu faceţi altceva decât să *începeţi* să acţionaţi în cazul primului lucru. Faceţi la fel în următoarele patru zile pentru fiecare dintre celelalte patru lucruri. Nu vă luaţi angajamentul să terminaţi proiectul, angajaţi-vă pur şi simplu să îl începeţi. Veţi vedea ce a vrut să spună Goethe atunci când a zis că implicarea vă mobilizează.

— Încetaţi cu scuzele pe care aţi ajuns să vă bazaţi pentru a explica motivul pentru care nu realizaţi lucrurile cu adevărat importante din viaţă. Principalul motiv pentru care nu aţi îndeplinit ceea ce spuneţi că v-ar plăcea să faceţi este că aţi refuzat să începeţi, folosind din plin clipa. Toate scuzele chiar asta sunt, scuze. Ştiţi în sufletul vostru că este adevărat.

— Înconjuraţi-vă de oameni activi. Staţi pe lângă oameni care îşi demonstrează îndrăzneala. Şi invers, îndepărtaţi-vă din punct de vedere fizic de cei care vă încurajează să vă bălăciţi în scuze şi explicaţii. Păstraţi-vă necontaminat câmpul energetic din imediata apropiere.

IMAGINAŢIA

Ce-ar fi dacă ai dormi?
Şi ce-ar fi dacă, în somnul tău.
Ai visa?
Şi ce-ar fi dacă, în visul tău.
Te-ai duce în rai şi de acolo ai smulge o floare
Stranie şi frumoasă?

Şi ce-ar fi dacă.
Atunci când te-ai trezi.
Ai avea floarea în mână?
SAMUEL TAYLOR COLERIDGE (1772 – 1834)

Poet şi eseist englez, Samuel Taylor Coleridge a fost criticul cel mai receptiv al vremurilor lui şi un reprezentantul intelectualităţii mişcării romantice engleze.

(Preţuiesc atât de mult această poezie a unuia dintre cei mai renumiţi poeţi, critici literari, teologi şi filosofi, încât am folosit-o ca motto pentru o carte pe care am scris-o despre crearea miracolelor, intitulată *Real Magic* (*Magie adevărată*). Viaţa profesională a lui Coleridge a fost mistuită de exprimarea unui principiu creator fundamental care este aplicabil fiinţelor umane şi universului ca un întreg. Primul pas în creaţie, acest principiu unificator, este imaginaţia.

Această poezie pătrunzător de simplă vă invită să vă afundaţi în imaginaţia voastră şi să vă reexaminaţi înţelegerea realităţii. Ceea ce ştim a fi real are limitele sale, dar imaginaţia este fără margini în starea de visare. Înţelegerea noastră asupra realităţii infirmă ideea potrivit căreia putem aduce un obiect din lumea visului în lumea stării de veghe. Samuel Taylor Coleridge propune să vă mai gândiţi. *Ce-ar fi dacă* aţi putea să faceţi un asemenea lucru? Ce-ar fi atunci, nu-i aşa?

Gândiţi-vă la ce sunteţi capabili în starea de visare. Dormind câte opt ore în fiecare zi, înseamnă că vă veţi afla în această stare de visare timp de treizeci de ani, dacă trăiţi până la nouăzeci de ani. Adică o treime din vieţile voastre vor fi petrecute într-o stare de conştiinţă în care acordul cu realitatea este încălcat, iar voi manifestaţi tot ce e nevoie pentru visare, pur şi simplu, prin puterea gândurilor voastre. Nu aveţi nicio noţiune a timpului, de fapt vă puteţi deplasa în timp după cum doriţi, înainte sau înapoi. Puteţi vorbi cu cei morţi şi îi puteţi vedea, puteţi zbura, dacă vreţi, puteţi trece prin copaci sau clădiri, vă puteţi schimba instantaneu forma, vă puteţi transforma într-un animal, dacă aşa doriţi, puteţi respira sub apă şi vă

puteţi afla în mai multe locuri în acelaşi timp.

Cea mai uimitoare latură a visului e că pe toată durata sa sunteţi sută la sută convinşi că totul este real. Imaginaţia voastră nelimitată este atât de convingător de puternică, încât, pentru o treime din viaţă, vă pierdeţi acordul cu realitatea.

Când vă treziţi, vă spuneţi că partea aceasta este reală şi că toată acea activitate din starea de visare este ireală. Samuel Taylor Coleridge şi-a petrecut viaţa cercetând puterea imaginaţiei pentru a modifica percepţiile din cele două treimi ale vieţii purtând numele de conştiinţa stării de veghe. Cu alte cuvinte: „Ce-ar fi dacă, / Atunci când te-ai trezi, / Ai avea floarea/ în mână?” Ar trebui să vă aflaţi într-o stare de bilocaţie, adică să fiţi în mai multe locuri în acelaşi timp.

Haideţi să examinăm bilocaţia, această însuşire a unui nivel extrem de înalt al conştiinţei, care dă posibilitatea de a fi în mai multe locuri în acelaşi timp. Cum s-ar putea realiza o asemenea performanţă? întoarceţi-vă în starea de visare. Fiecare personaj din visul vostru sunteţi voi înşivă asumându-vă în minte acele roluri. Când discutaţi cu oameni în vis, sunteţi voi înşivă, apoi, în acelaşi moment, sunteţi şi persoana cu care vorbiţi. De fapt, nu discutaţi cu altcineva în vis, sunteţi acele personaje şi voi înşivă în acelaşi timp. Vă aflaţi într-o stare de bilocaţie. În mod asemănător, floarea din visul vostru nu este o floare în acelaşi sens cu cel pe care îl experimentaţi atunci când sunteţi treji. De fapt, voi sunteţi floarea şi, pentru că imaginaţia voastră se opreşte până aproape de zero când vă treziţi, vă pierdeţi puterea nelimitată de creaţie de îndată ce părăsiţi visul.

Nu este absurd să ne gândim că e posibil să aducem din starea de visare imaginară o floare la acest nivel despre care suntem de acord că este conştiinţa stării de veghe. Tot ceea ce puteţi să realizaţi, să experimentaţi şi să cunoaşteţi în treimea din viaţă petrecută într-un imaginar pur, puteţi realiza, experimenta şi cunoaşte şi în celelalte două treimi. Secretul este să alungaţi îndoielile şi

să vă acordaţi privilegiul de a zbura direct în acea stare extatică în timp ce sunteţi treji.

Această expresie poetică a visului şi a florii, pe care am citit-o şi recitat-o de mii de ori, îmi reaminteşte mereu să mă străduiesc să fiu un visător treaz, acordându-mi mie însumi aceleaşi feluri de privilegii, libertăţi şi, desigur, puteri pe care le iau de bune în starea de visare. Îmi reamintesc de ce a spus un alt poet preferat de mine, William Blake, despre această fascinantă lume a imaginaţiei. „Imaginaţia este lumea reală şi eternă, pentru care acest univers vegetal nu este decât o umbră slabă… trupul etern al omului este imaginaţia: adică Dumnezeu însuşi, trupul divin…”

Mie mi se pare absurd să mă gândesc la starea de veghe şi la cea de visare ca la două experienţe distincte ale realităţii. Ştiu că visele mele nu sunt prevestiri pentru ceea ce se va întâmpla în viaţa mea din starea de veghe şi nici simboluri care să furnizeze indicii despre sinele meu adevărat. Pentru mine, această stare de visare este ca o invitaţie deschisă în lumea mistică a imaginaţiei. Este ocazia mea să explorez nelimitarea, să o cunosc nemijlocit şi să devin convins de domeniul imaginaţiei, dincolo de orice îndoială. Apoi, în starea de veghe, mă pot duce în imaginaţia mea şi o pot folosi pentru a călători pe distanţe mari, dincolo de conştiinţa obişnuită a stării mele de veghe. Apoi această lume din starea de veghe nu face decât să devină o pânză pentru imaginaţia mea.

Atunci când veţi reface acordul cu realitatea, puteţi folosi experienţa acelei treimi din vieţile voastre, în care vă aflaţi ascunşi în siguranţă în imaginaţie, pentru a vă îndeplini tot ceea ce doriţi fără a fi nevoie să mergeţi la culcare.

Imaginaţi-vă că aţi putea să faceţi să se manifeste în lumea materială orice vă puteţi închipui în minte şi puteţi lăsa în urmă orice îndoială căreia i-aţi fi îngăduit să se strecoare.

Ca elev într-o clasă aglomerată dintr-o şcoală publică din Detroit, îmi amintesc că am intrat într-o mare

încurcătură din cauza sincerităţii mele în a face faţă acestei dihotomii vis/stare de veghe. Eram pierdut într-un vis cu ochii deschişi, profund fericit datorită călătoriei mentale în care mă aflam, când un profesor m-a făcut să tresar întrebându-mă: „N-ai vrea să revii alături de noi, die Dyer?” Răspunsul meu imediat a fost: „Nu prea!” – motiv pentru care am fost trimis încă o dată în biroul directorului, ca pedeapsă pentru că m-am lăsat în voia imaginaţiei în timp ce eram treaz, la ore.

Credeţi că este posibil să ţineţi în mână o floare pe care aţi cules-o dintr-o grădină din visele voastre? Eu ştiu, la fel ca şi Samuel Taylor Coleridge, poetul imaginaţiei, că acest lucru e posibil.

Pentru a aplica de azi în vieţile voastre puterea imaginaţiei creatoare, începeţi prin a:

— Ţine minte întotdeauna că deveniţi lucrul la care vă gândiţi, aveţi mare grijă la orice gânduri care atrag după sine îndoiala.

— Ţine evidenţa viselor voastre în ideea de a vă aminti acele experienţe „ireale” de care aţi fost în mod absolut convins în timp ce aveau loc. Străduiţi-vă apoi să vă eliminaţi convingerile condiţionate despre imposibilitatea acestora. Ar trebui să eliminaţi cuvântul „imposibil” din conştiinţa voastră. Dacă vă puteţi închipui un lucru, îl puteţi realmente crea.

— Modificaţi-vă efectiv acordul cu realitatea, astfel încât să sune după cum urmează: „Orice lucru de care sunt capabil pentru o treime din viaţa mea, îl pot adăuga şi celorlalte două treimi, dacă aşa doresc”.

— Trăiţi mai mult în imaginaţia voastră. Oferiţi-vă libertatea de a rătăci pe un teritoriu nefamiliar al minţii şi de a explora noi posibilităţi în fanteziile voastre, fără a exclude nimic. Aceste hoinăreli imaginare vor deveni în cele din urmă catalizatorul unei vieţi nelimitate.

Imaginaţia voastră, la fel ca şi corpul, se dezvoltă prin exerciţiu. Treziţi-vă şi ţineţi acea floare în mână.

NATURA

O, PRIVIGHETOARE! TU SIGUR EŞTI…

Un porumbel am auzit cum îşi spunea chiar azi povestea;

Glasul îi era printre copaci ascuns De adiere încă neajunşi:

Nu s-a oprit; a gângurit şi-a gângurit şi melancolic oarecum a petit; în tăcută armonie a cântat despre iubirea Ce a-nceput încet şi nu se mai sfârşea;

Despre credinţa aşezată şi bucuria din sine;

Ăsta i-a fost cântul – cântul pentru mine!

WILLIAM WORDSWORTH (1770 – 1850)

William Wordsworth a fost un poet englez care şi-a exprimat poetic iubirea pentru natură şi respectul pentru umanitate, fără a ţine cont de deosebirile sociale.

În timpul pregătirilor mele pentru a scrie această colecţie de eseuri despre aplicarea înţelepciunii evurilor, am citit mii de texte ale marilor gânditori şi poeţi, din prezent până acum mii de ani înainte de Hristos. O temă care dăinuie, în special în poezia evurilor, este fascinaţia naturii. Aceşti scriitori sentimentali par să se cufunde în natură şi să creeze poezii ce răsar din starea lor de uluire şi extaz.

Dintre miile de astfel de poezii pe care le-am citit, am selectat-o pe aceasta pentru a reprezenta subiectul naturii. Ea vine de la unul dintre cei mai înzestraţi şi prolifici poeţi ai lumii, William Wordsworth, care a scris în vremea în care Europa exploda din cauza revoluţiilor, în a doua jumătate a secolului al optsprezecelea. „O, privighetoare! Tu sigur eşti…” ilustrează capacitatea lui Wordsworth de a dramatiza modul în care imaginaţia creează valori spirituale din amintirile priveliştilor şi sunetelor din natură. Lecţia lui pentru noi toţi este că natura sălbatică reprezintă o adevărată terapie. Imaginaţi-vi-l pe poet ascultând pur şi simplu ciripitul unei păsări şi ascultând cu asemenea intensitate, încât a putut pune în cuvinte această experienţă umană atât de elementară şi totuşi atât de universală (cine n-a auzit o pasăre cântând?) şi a putut transmite: „În tăcută armonie a cântat despre iubirea/ Ce a-nceput încet şi nu se mai sfârşea; / Despre credinţa

aşezată şi bucuria din sine; / Ăsta i-a fost cântul – cântul pentru mine”. Lăsaţi remarca poetică a lui Wordsworth să vă inspire pentru a ieşi în natură, chiar şi numai până în curtea casei voastre sau într-un parc public, dacă doar atât reuşiţi, şi ascultaţi, pretinzând că sunteţi unul dintre nenumăraţii poeţi care v-au precedat în acest loc. Memoraţi sunetele şi priveliştile naturii. Cufundându-vă în momentul prezent şi împiedicând toate distragerile atenţiei care vă umplu mintea ocupată, îi puteţi da voie unui „porumbel să-şi spună/ Chiar azi povestea”, iar ea va fi doar pentru voi. Într-adevăr, natura sălbatică şi toate priveliştile şi sunetele sale sunt mai mult decât o terapie; sunt o conexiune, o legătură cu sufletul vostru şi cu eterna energie creatoare a lui Dumnezeu.

Aceasta este energia pe care natura o foloseşte în fiecare primăvară pentru a scrie un nou capitol în Cartea

Facerii. Emerson a observat pe malul vestic al Atlanticului ceea ce Wordsworth a remarcat pe malul estic, practic în acelaşi moment: „Totul în natură cuprinde toate puterile naturii – totul este făcut dintr-o singură esenţă ascunsă”. Aceasta include tot ce este natural, inclusiv pe voi. Da, şi voi sunteţi parte din această lume a naturii. Dorinţa de a fi singuri, de a fi liberi, de a fi aşa cum sunteţi voi în mod natural, de a vă urma propria intuiţie, de a cânta fără a fi criticaţi, de a curge precum râurile, sunt instincte naturale adesea ignorate.

Întrebaţi-vă care sunt cele mai plăcute amintiri din timpul vieţii voastre. Foarte probabil că sunt încântătoarele voastre întâlniri personale cu natura. Sunetul apei sau al vântului, clipocind sau vâjâind la ţărm. Senzaţia frigului amarnic biciuindu-vă obrajii sau soarele pătrunzându-vă pielea, la plajă. Priveliştea şi foşnetul frunzelor de toamnă când vă plimbaţi prin pădure. O excursie cu cortul când aţi dormit afară şi aţi ascultat misterioasele sunete ale întunericului. Cum de v-aţi pierdut ochii şi urechile? Cum de aţi uitat de încântarea naturii? întoarceţi-vă în locul pe care îl descrie Wordsworth: copacii şi adierea, gânguritul şi farmecul.

Acestea reprezintă mai mult decât potrivirea rimelor de către un poet. Ele reprezintă bilete spre o beatitudine pierdută.

În urmă cu câteva decenii, eram profesor la Universitatea St. John din New York. Orele după-amiezii, dinainte să înceapă cursurile mele, erau momentul cel mai agitat al zilei. Biroul meu roia de studenţi care urmau cursuri postuniversitare şi care aveau nevoie de ceva de la mine, coordonatorul lor. Secretara mea mă suna la telefon întrerupându-mă neîncetat, un decan putea să îmi solicite atenţia pentru o problemă administrativă, iar eu eram plin de anxietate din cauza acestei întregi presiuni din toate direcţiile, ştiind că am un curs de predat în două ore.

În mijlocul acestui haos, mă scuzam adesea şi o anunţam pe secretara mea că mă voi întoarce într-o clipă, pentru că aveam o urgenţă. Mă retrăgeam apoi într-un parc public aflat la câteva străzi de biroul meu. Îmi găseam acolo banca preferată, înconjurată de copaci, de priveliştile şi sunetele naturii, şi stăteam pur şi simplu şi ascultam un sfert de oră. Acest cadru liniştit era terapia mea, evadarea mea spre sănătate psihică. Nimeni din departamentul meu n-a ştiut vreodată unde mă duceam sau pentru ce motiv, în timpul deselor mele evadări pentru urgenţe, dar atunci când mă întorceam, majoritatea problemelor fuseseră rezolvate, iar cei care aveau nevoie de asistenţa mea erau acum întâmpinaţi de un profesor relaxat. Privesc acum retrospectiv şi îmi dau seama că în situaţia mea, puneam în aplicare înţelepciunea poeziei lui Wordsworth, lăsând natura să-mi vorbească prin simbolurile şi semnele ei.

Nu este o întâmplare că atât de mulţi dintre cei mai veneraţi poeţi şi scriitori au descoperit în natură sursa măiestriei lor. În natură se pierd toate prejudecăţile şi falsele pretenţii, deoarece natura nu judecă. După cum a spus odată faimosul naturalist John Muir: „Marele spectacol este etern. Soarele răsare mereu undeva; rouă nu se usucă niciodată toată odată; o ploaie cade mereu; aburii se ridică întotdeauna…” Atunci când vă răsfăţaţi cu

natura, deveniţi una cu spectacolul etern. Sufletul vostru are ocazia de a se armoniza cu voi şi cu lumea voastră.

Micul poem liric al lui Wordsworth reprezintă mai mult decât observarea unei păsări în natură. Reprezintă o pledoarie către noi toţi să ne lăsăm în urmă obsesiile şi mărunţişurile care ne agită şi să căutăm şi să trăim armonia priveliştilor şi sunetelor naturii. Într-adevăr, toate cântă pentru voi.

Pentru a cerceta ceea ce vă oferă William Wordsworth, încercaţi următoarele:

— În fiecare săptămână sau în fiecare zi, dacă puteţi, oferiţi-vă un moment anume pentru a umbla cu picioarele goale prin iarbă sau să vă cufundaţi în natură şi să ascultaţi, pur şi simplu. Fără teme, fără îndatoriri, ascultaţi doar şi observaţi perfecţiunea lumii naturale. Amintiţi-vă, natura sălbatică este o adevărată terapie.

— Scrieţi-vă impresiile despre natură sub forma propriei voastre poezii sau a unui eseu. Nu vă preocupaţi de aranjarea rimelor şi de regulile gramaticale. Un prieten de-ai mei îşi descrie experienţa ca trecând de la „ofticat la extaziat” atunci când îşi oferă ceva timp într-un cadru natural. Daţi-vă voie să fiţi poet şi înregistraţi-vă intuiţia divină când vă aflaţi în legătură strânsă cu natura, la fel cum a făcut Wordsworth în urmă cu câteva secole.

— Planificaţi mai mult timp în natură în următoarea voastră vacanţă. Luaţi în considerare o excursie pe munte, rafting, schi sau mersul cu cortul. Acestea sunt bucurii ce vă vor aduce fericirea pe care o căutaţi şi amintiri pentru o viaţă.

— Dormiţi o noapte afară, chiar dacă numai într-un cort, la curte. Faceţi acest lucru cu familia voastră, în special cu copiii, şi observaţi entuziasmul tuturor, aflându-vă în natură. Acest sentiment de entuziasm este exact ceea ce puteţi regăsi în toate domeniile vieţii voastre atunci când permiteţi propriei voastre naturi să joace un rol dominant şi entuziast în vieţile voastre.

IUBIREA ROMANTICĂ

din *Sonetele unei portugheze* CUM TE IUBESC?”

Cum te iubesc? Să-ncerc o-nşiruire.

Adânc şi larg şi-nalt, atât cât poate Atinge al meu suflet când străbate Spre graţie, spre tot, spre nesfârşire.

Şi te iubesc cu zilnica iubire, în paşnic fel, în zori, pe scăpătate – Şi slobod, cum te lupţi pentru dreptate.

Curat, aşa cum fugi de linguşire.

Şi te iubesc cu patima avută în vechi dureri şi cu credinţa care Părea, cu sfinţi copilăreşti, pierdută.

Şi te iubesc cu zâmbet, plâns, suflare.

Cu viaţa mea! – şi Domnul de-mi ajută Te voi iubi în moarte şi mai tare.

ELIZABETH BARRETT BROWNING (1806 – 1861)

Elizabeth Barrett Browning a fost o poetă engleză şi soţia poetului Robert Browning. Temele ei includ un foarte mare interes umanitar; sentimentele ei religioase neortodoxe; afecţiunea pentru ţara ei adoptivă, Italia; şi iubirea pentru soţul ei.

— Trad. de Maria Banuş, din *Lirica de dragoste a lumii*, Ed. Minerva, Bucureşti, 1987, vol. 2, pag. 91 (n. red.)

— /*4. cest* sonet de Elizabeth Barrett Browning este, poate, cea mai cunoscută poezie de iubire romantică pură care a fost scrisă vreodată. Cu greu ai putea găsi o persoană care după ce a auzit „Cum te iubesc?" să nu continue automat prin „Să-ncerc o-nşiruire". E o idee extraordinară să înşiruieşti cu adevărat felurile în care iubeşti pe cineva, în special în sensul romantic.

Povestea lui Elizabeth Barrett şi a lui Robert Browning (un poet de seamă, şi el inclus în această carte) este una dintre marile poveşti de dragoste ale tuturor timpurilor. Aceşti doi poeţi sensibili au fost uniţi în iubire, prin poezia lor, chiar dinainte să se întâlnească. Elizabeth publicase în

1844 al doilea ei volum de poezie de dragoste, care a fost bine primit în cercurile literare londoneze. În ianuarie

1845 a primit o epistolă de la apreciatul poet Robert Browning, epistolă care suna astfel: „Iubesc versurile dumitale din toată inima, dragă domnişoară Barrett.

Iubesc, după cum spun, aceste cărţi din toată inima – şi te iubesc şi pe dumneata”. S-au întâlnit mai târziu în acea vară şi s-au căsătorit în anul următor. În tinereţe, Elizabeth a trecut prin multe boli şi a trăit alături de tatăl ei, care nu ştia nimic despre curtea pe care i-o făcea, prin corespondenţă, Robert Browning. De fapt, s-au căsătorit în secret şi s-au mutat în Italia pentru sănătatea ei, fără consimţământul tatălui. Acesta din urmă a murit în 1856 fără să îşi fi iertat fiica pentru ce făcuse.

Elizabeth şi Robert Browning au avut parte de o fericire romantică în Italia, acolo unde ea a dat naştere unicului lor copil în 1849. A scris multe poezii pătimaşe contra sclaviei din Statele Unite. În 1861, când avea cincizeci şi cinci de ani, boala i-a revenit şi a murit în braţele soţului, în vreme ce el îi mărturisea iubirea nemuritoare.

Povestea lui Elizabeth Barret Browning este întruchipată în acest bine cunoscut sonet din volumul *Sonetele unei portugheze*. Ultimul vers declară literalmente marea iubire pentru soţul ei, care a iubit-o chiar şi înainte să îi vadă chipul, numai pentru farmecul sufletului ei, pe care şi l-a exprimat în poeziile de iubire: „Domnul de-mi ajută/ Te voi iubi în moarte şi mai tare”.

În acest sonet, o femeie îşi revarsă profunda dragoste pentru bărbatul pe care îl iubeşte şi ne spune nouă, tuturor, că a fi îndrăgostit nu este rezultatul unui fulger căzând asupra ta, lăsându-te încremenit şi pierdut cu firea din cauza amplitudinii energiei iubirii. Nu doar atracţia fizică e cea care te face să te simţi atât de îndrăgostit. Nu, e vorba despre o mulţime de lucruri mărunte care înseamnă iubirea romantică. După cum spune sonetul, „te iubesc cu zilnica iubire…” Dacă ai acest sentiment nemaipomenit, „încearcă o înşiruire” a motivelor care fac parte din rutina relaţiei voastre.

Soţia mea, Marcelene, e o femeie frumoasă şi, de câte ori mă uit la ea, mă gândesc ce norocos sunt să fiu îndrăgostit (şi să îmi fie împărtăşită dragostea) de o asemenea fiinţă cu chip de înger. Şi totuşi, nu înfăţişarea ei

este sursa iubirii mele, la fel cum şi Elizabeth Barrett Browning omite să amintească de frumuseţea fizică a soţului ei ca o parte a înşiruirii ei din sonet. Elementele înşiruite par mărunte dacă le iei individual, dar împreună ele sunt sursa iubirii romantice.

Îmi privesc soţia când doarme, iar mâinile ei sunt împreunate ca pentru rugăciune. Stă întinsă întreaga noapte, nemişcată, arătând exact ca un înger. Acesta este unul dintre felurile în care o iubesc.

O văd cu copiii şi îi observ zâmbetul mulţumit pentru bucuriile şi realizările lor, deşi este subtil şi adesea neluat în seamă de mine. Acesta este unul dintre felurile în care o iubesc.

Când mă trezesc înaintea tuturor pentru a ieşi la alergat, atunci când aprind lumina din bucătărie, văd că a făcut-o din nou. Mi-a scos un pahar şi aparatul ca să-mi prepar shake-ul de dimineaţă. Nimic extraordinar, dar eu observ. Şi acesta este unul dintre felurile în care o iubesc.

O observ întorcându-se de la antrenamentele ei, transpirată, strălucitoare şi uluitoare când intră la duş. Nimic fermecător. Eu observ însă. Şi acesta este unul dintre modurile în care o iubesc.

Văd sufletul dinăuntrul corpului, vocea care spune în tăcere: „Sunt aici să fiu de folos. Îmi pasă de toţi cei pe care îi întâlnesc. Le ofer ceva celorlalţi şi rareori cer apreciere. Am o inimă sensibilă pentru cei mai puţin norocoşi decât mine. Am un respect nemăsurat pentru Dumnezeu. Violenţa mă întristează profund. Sunt conectată cu tine şi voi fi întotdeauna alături de tine, pentru eternitate. Moartea nu ne va despărţi”. Observ sufletul acesta tăcut care îmi vorbeşte însă numai mie. Şi acesta este unul dintre modurile în care o iubesc.

Aş putea să continui înşiruind pe încă o mie de pagini felurile în care o iubesc, dar cred că mesajul e deja clar. Iubirea noastră cea mai profundă se relevă într-o mulţime de lucruri observate zilnic. E un sentiment care duce până în miezul fiinţei noastre şi, cu toate acestea, cel mai adesea este neexprimat.

În acest sonet anume, poeta spune că iubeşte total, dar exprimă astfel acest lucru: „Te iubesc cu zâmbet, plâns, suflare, / Cu viaţa mea!” Şi eu cunosc acest sentiment. Suflarea mea reprezintă însăşi viaţa mea şi te iubesc, Marcelene, cu aceeaşi energie care îmi permite să continui să respir. Suflarea ta şi a mea sunt una şi aşa te iubesc eu pe tine. Zâmbetele vieţii noastre sunt vremurile bune, bucuriile unei cine romantice, să îţi ating mâna într-o sală de cinematograf întunecată, să facem dragoste pe o plajă pustie după picnicul nostru retras, naşterea fiecărui copil. Sunt multe zâmbete, iar tu eşti iubită prin fiecare dintre ele.

Lacrimile din viaţa noastră fac parte şi ele din întregul numit iubire. Dezamăgirile, certurile, vremurile de început, când eram neliniştiţi că ne vom despărţi înainte să ne dăm seama cum stau lucrurile. Toate lacrimile din viaţa noastră fac parte din enumeraţie atunci când răspundem la întrebarea: „Cum te iubesc?”

Da, capacitatea de a iubi liber şi curat, în toate acele feluri aşa-zis mărunte, este cea care face pasiunea să prindă viaţă şi să dureze. Acest sonet anume ni se adresează tuturor, la o sută cincizeci de ani după ce a fost scris şi li se va adresa celor care simt flacăra iubirii libere şi curate în inimile lor, mii de ani de acum înainte. Mesajul pentru noi toţi este limpede. Faceţi-vă timp să enumeraţi felurile în care iubiţi şi apoi, şi mai important, faceţi-vă timp pentru a le comunica persoanei iubite şi veţi simţi ce a simţit Elizabeth Barrett Browning pentru soţul ei iubit şi ceea ce simt şi eu astăzi pentru soţia mea iubită. „Adânc şi larg şi-nalt, atât cât poate/ Atinge al meu suflet”. Mai bine de atât nu se poate.

Pentru a aplica în vieţile voastre mesajul esenţial al acestui sonet cunoscut în întreaga lume, începeţi să:

— Aveţi mare grijă să îi spuneţi persoanei iubite despre lucrurile mărunte pe care le observaţi şi pe care le găsiţi atât de plăcute şi atrăgătoare. Spunându-le cu voce tare, îi oferiţi iubirii pe care o împărtăşiţi un glas şi creaţi o atmosferă de apreciere.

— Conştientizaţi cine este persoana dinăuntrul corpului, în loc să vă concentraţi nemăsurat atenţia pe înfăţişarea acelui corp. Arătaţi afecţiune pentru bunătatea pe care o manifestă, pentru iubirea pe care o simte pentru alţii, pentru veneraţia pe care o are pentru spiritul din întreaga natură vie.

— Scrieţi-i persoanei iubite propria voastră poezie sau bileţel de dragoste. Nu ţineţi seama de calitatea scriiturii şi puneţi accentul pe transmiterea sentimentelor voastre, aşa cum se înfăţişează ele în sinea voastră. O poezie personală venită din inimă va fi pentru totdeauna preţuită de persoana iubită de voi. Va fi, de fapt, înrămată şi expusă la vedere, pentru că semnifică atât de mult.

NONCONFORMISMUL

din *Walden* sau *Viaţa în pădure*[8]

Dacă un om nu ţine pasul cu tovarăşii săi, e poate din cauză că el aude un alt toboşar. Să păşească după muzica pe care o aude, oricât de ritmată sau falsă ar fi ea.

HENRY DAVID THOREAU (1817 – 1862)

Henry David Thoreau a fost educat la Harvard, dar a ales nepopulara carieră de scriitor şi poet pentru a-şi satisface îndemnul sufletului. O forţă printre transcendentaliştii din New England, împreună cu Emerson, el a iubit natura, libertatea şi individualitatea.

(Ţo menta r i u 1 pe care îmi place cel mai mult să îl aud de la cei care mi-au citit cărţile sau mi-au ascultat casetele de-a lungul anilor sună cam aşa: „Cuvintele tale m-au liniştit, în sfârşit, că nu sunt nebun. Toată viaţa mea, oamenii mi-au spus că e ceva în neregulă cu mine din cauza modului în care gândesc. Cuvintele tale m-au făcut să-mi dau seama că nu sunt nebun”. Cred că atunci când îl citeam pe Thoreau, am avut acelaşi fel de revelaţie.

Adesea m-am imaginat pe mine însumi în locul lui Thoreau, trăind simplu şi voit în pădure, fiind autonom şi scriindu-mi cele mai adânci simţăminte. Mai mult însă decât să le notez, ideea de a trăi aceste idei, indiferent de

8 Apărută sub acest titlu, în format audio și tipărit, la Ed. ACT și Politon, București, 2016. (n.red.)

cum mă percepeau alţii sau cum reacţionau, părea cumva nobilă.

În fiecare dintre noi există o voce care şopteşte: „Asumă-ţi riscurile, urmează-ţi visurile, trăieşte viaţa din plin, atât timp cât nu faci rău altcuiva, de ce nu?” Pe de altă parte, în afara noastră sunt voci care ţipă: „Nu fi prost, vei eşua, vei fi ca toţi ceilalţi, dacă faci ce vrei tu, eşti egoist şi le faci rău celorlalţi!”

Aceste directive zgomotoase şi neîncetate ale tovarăşilor noştri ne îndeamnă să ţinem pasul cu ei şi ne ameninţă să ne ostracizeze atunci când nu reuşim să facem asta.

Am remarcat că societatea, în general, pare să-i onoreze pe conformiştii aflaţi în viaţă şi pe morţi. Toţi cei care au făcut vreodată o schimbare într-un domeniu au ascultat de muzica pe care o aud ei şi au mers mai departe, fără a ţine seama de părerile celorlalţi. Pentru asta, au fost etichetaţi drept revoluţionari, incorigibili, chiar inadaptaţi. Cu toate acestea, după moarte, ei devin foarte respectaţi. Acest lucru este valabil şi pentru Henry David Thoreau, care a fost denigrat pentru atitudinea sa din eseul *Despre necesitatea nesupunerii civile* şi a fost închis pentru că a refuzat să se supună unor legi considerate de el absurde. Totuşi, astăzi, Thoreau este o lectură obligatorie în aproape toate liceele şi universităţile.

Ritmul pe care îl auziţi în interior reprezintă conexiunea cu scopul sufletului vostru. El va continua să vă bată la cap când îl ignoraţi sau îl reprimaţi în încercarea de a vă conforma societăţii. Cei care se roagă de voi să mărşăluiţi în ritmul pe care îl aud ei sunt adesea bine intenţionaţi, iar atitudinea lor izvorăşte din iubirea pe care v-o poartă. Ei vă vor spune: „Nu mă gândesc decât la interesul tău” şi „Eu sunt vocea experienţei; o să-ţi pară rău dacă nu-mi urmezi sfatul”. Voi ascultaţi şi încercaţi din greu să fiţi exact aşa cum vrea toată lumea. Şi totuşi, ritmul de tobă care nu vă dă pace şi pe care nu mai pare să-l audă nimeni bate în ungherele cele mai îndepărtate ale conştiinţei voastre. Dacă veţi continua să-l ignoraţi,

veţi trăi o viaţă de frustrare. S-ar putea chiar să învăţaţi să „suferiţi în tihnă”, cel mai bun lucru pe care veţi putea să îl dobândiţi.

Thoreau vi se adresează direct, de la mijlocul secolului al nouăsprezecelea, vorbindu-vă despre *propria voastră* independenţă şi fericire. Indiferent de ceea ce vă simţiţi obligaţi să fiţi sau să faceţi, aceasta este vocea sufletului vostru care se roagă de voi să aveţi curajul să ascultaţi şi să acţionaţi pe baza melodiei pe care numai voi o auziţi, atât timp cât nu contravine dreptului altei persoane de a-şi urma visurile. La fel e şi cu cei din jurul vostru, care la rândul lor aud o bătaie de tobă străină vouă. Şi ei trebuie lăsaţi să păşească după muzica pe care o aud, chiar dacă vouă vi se pare stridentă şi falsă.

Dacă toată lumea ar mărşălui după aceeaşi muzică şi nimeni nu s-ar abate de la conformism, cu toţii am trăi încă în peşteri şi am găti aceeaşi reţetă veche: „Se ia un bivol întreg, se jupoaie, se pune la foc şi se înfulecă”. Progresul este efectul produs de indivizii care au ascultat prima oară ceea ce le spuneau inimile lor şi au acţionat apoi pe baza acestor mesaje, în ciuda protestelor tribului.

În familia mea, avem opt copii frumoşi. N-ar fi drăguţ dacă ar participa cu toţii la conferinţele mele şi s-ar hotărî să îmi urmeze interesele şi mi-ar prelua ideile după ce eu părăsesc lumea aceasta? Eu şi soţia mea ştim însă prea bine că altfel stau lucrurile. Unora dintre copiii mei puţin le pasă de pasiunea mea, iar alţii par să nu se mai sature de ea. Unii nu vor decât să călărească, iar alţii vor să cânte şi să fie pe scenă. Unui copil îi plac economia şi contabilitatea (uf!) şi altuia publicitatea şi schiul. Cu toţii aud propriile bătăi de tobă. Şi în unele cazuri, sunt cu siguranţă departe de ceea ce aud eu. Trebuie să le respect instinctele şi alegerile şi doar să îi îndrum spre a fi feriţi de rău până când se vor putea îndruma singuri. Eu am mărşăluit întotdeauna după propriul meu ritm. Cel mai adesea, acesta a venit în contradicţie atât cu familia mea apropiată, cât şi cu cultura mea.

Am scris cărţi care au sfidat practica psihologică

convenţională. Am spus în cărţile mele ce mi-a dictat mie bunul-simţ, chiar şi atunci când acesta devia la 180 de grade de înţelepciunea profesională populară actuală. N-am avut niciodată inima să le recomand insistent ascultătorilor mei să facă aşa cum vreau eu, de vreme ce eu am ignorat aproape întotdeauna ce mi-a fost mie recomandat.

Închipuiţi-vă că mergeţi prin pădure cu Thoreau, în anii 1840, înainte de Războiul Civil. Observaţiile lui nu se bazau pe vreo filosofie pe care o citise sau auzise, ci pe propria-i experienţă directă de a simţi ultrajul conformismului şi de a vedea modul îngrozitor în care amerindienii erau trataţi de către albi. El ştia că practica curentă de a-i alunga pe indieni de pe pământurile lor era precum Holocaustul nostru. Aşa că a plecat să trăiască în natură şi să se simtă autonom, departe de presiunile grupului social extins. Nu a ţinut pasul cu tovarăşii săi şi la acea vreme a fost criticat pentru asta.

Totuşi, timpul a arătat că a fost unul dintre acei revoluţionari pe care îi venerăm. Păşiţi, în mintea voastră, alături de Thoreau. Ascultaţi vocea pe care o auziţi voi şi ritmul tobei pe care numai voi îl simţiţi şi respectaţi-l, respectându-i însă şi pe cei pe care îi iubiţi. Este actul suprem al iubirii necondiţionate. Deşi s-ar putea să nu vă aducă niciun premiu în timpul vieţii, puteţi să vă alinaţi ştiind că v-aţi îndeplinit scopul divin şi i-aţi încurajat şi pe alţii să facă la fel.

Pentru a pune în practică sfatul lui Thoreau:

— Nu acceptaţi să vă evaluaţi ca fiind sănătoşi sau nebuni pe baza felului în care corespundeţi aşteptărilor celor din jurul vostru. Dacă voi aşa simţiţi şi nu faceţi rău nimănui, atunci este autentic şi foarte sănătos.

— Reamintiţi-vă că veţi întâmpina neînţelegere şi poate că şi furia celor din familia apropiată, pentru că aţi avut cutezanţa să mărşăluiţi în ritmul vostru de tobă. Să nu o luaţi personal nici măcar o clipă. E doar o strategie care să vă facă să vă conformaţi şi, când nu veţi reacţiona, furia va dispărea rapid.

— Permiteţi-le celor din sfera voastră apropiată – familia şi prietenii – să aibă bucuria de a mărşălui fericiţi în ritmul lor, fără a fi nevoiţi să explice sau să apere alegerile pe care le fac. Veţi înlocui furia şi resentimentele cu pacea şi iubirea, şi cu toţii se vor bucura de muzica personală pe care o aud.

VENERAŢIA NATURII

Nu există niciun loc liniştit în oraşele [voastre], niciun loc în care să auzi frunzele primăvăratice sau freamătul aripilor de gâze… Indienilor le place mai mult sunetul uşor al vântului repezindu-se peste suprafaţa apei, mirosul vântului curăţat de o ploaie la amiază sau înmiresmat de pinul mexican. Aerul e preţios pentru omul roşu, deoarece toate lucrurile împart aceeaşi suflare – animalele, copacii, omul. Ca un om aflat de multe zile pe moarte, un om în oraşul vostru nu mai simte duhoarea.

CĂPETENIA SEATTLE (1790 – 1866)

Membru al triburilor Suquamish-Duwamish, care s-a împrietenit cu coloniştii albi din zona Puget Sound, căpetenia Seattle a participat la Tratatul de la Port Elliott, din 1855, prin care s-a cedat pământ indian şi s-au instituit rezervaţiile.

TÂmătorul fragment este dedicat înţelepciunii amerindienilor, ale căror cuvinte reflectă veneraţia lor pentru tot ceea ce este sacru în lumea noastră naturală. Îi voi cita pe câţiva dintre amerindienii ale căror cuvinte meditative de înţelepciune şi pace ne-au fost lăsate, să le citim şi să le împărtăşim. Acest fragment este dedicat memoriei lor şi supravieţuirii noastre ca popor. Moştenirea pe care ne-au lăsat-o este iubirea profundă şi respectul pentru mediu.

Căpetenia Seattle

Căpetenia Seattle este o personalitate renumită pentru că a scris celebra scrisoare către preşedintele Statelor Unite, cerându-i să ia în seamă punctul de vedere al amerindienilor. Fiecare petic de pământ este sacru pentru poporul său, a scris el, şi cu toţii suntem parte a preţiosului pământ, precum şi fraţi în spirit. În pasajul

citat mai sus, căpetenia Seattle ne cere să conştientizăm şi mai mult sunetele uşoare şi miresmele dulci ale vieţii. Procedând astfel, vom trata mediul cu mai mult respect, nu numai pentru frumuseţea lui naturală, ci pentru că devenim conştienţi că facem parte din această reţea interconectată a vieţii. Cu toţii împărtăşim aceeaşi suflare, animalele, copacii şi unul cu celălalt.

Oren Lyons în următorul pasaj, Oren Lyons, cunoscut drept păstrătorul credinţei Onondaga, ne spune cum gândeşte poporul lui, atunci când ia decizii, la ce se va întâmpla peste şapte generaţii:

În modul nostru de viaţă, în felul în care ne conducem, cu fiecare decizie pe care o luăm, nu uităm niciodată de A Şaptea Generaţie ce va să vină. E treaba noastră să avem grijă ca cei ce vin după noi, generaţiile ce nu s-au născut încă, să aibă o lume care să nu fie mai rea decât a noastră – şi, să sperăm, mai bună. Când păşim pe Pământul-Mamă, călcăm întotdeauna cu grijă, deoarece ştim că chipurile generaţiilor noastre viitoare privesc de sub pământ, în sus, la noi. Nu uităm de ei niciodată.

Bine ar fi să ne gândim şi noi la acele generaţii nenăscute, atunci când ne călcăm pădurile în picioare şi ne poluăm atmosfera în numele progresului şi ai dreptului pe care ni-l dă prezentul.

Cântecul lupului

Ar fi bine şi să ne reamintim că totul este ciclic şi că fiecare fiinţă vie face parte din cercul sacru al vieţii, după cum spune *Cântecul lupului*, aparţinând tribului Abenaki:

Să onorezi şi să respecţi înseamnă să te gândeşti la pământul, apa, plantele şi animalele care trăiesc aici ca având un drept egal cu al nostru să se afle aici. Nu suntem fiinţe supreme şi omnisciente care trăiesc în punctul culminant al evoluţiei, ci suntem, de fapt, cu toţii membrii ai cercului sacru al vieţii, împreună cu arborii şi stâncile, coioţii şi vulturii, peştii şi broaştele, astfel încât fiecare să îşi împlinească scopul. Fiecare dintre ei îşi îndeplineşte sarcina stabilită în cercul sacru şi avem şi noi una.

În oraşele noastre ne-am pierdut, în numele

civilizaţiei, mult din graţie şi naturaleţe. Am creat locuri zgomotoase, murdare şi aglomerate în care să ne adunăm şi să trăim, iar în acest proces ne-am încetinit spiritualitatea. Pentru mine, nimic nu e mai revitalizant decât să fiu afară în natură şi să experimentez direct acest cerc sacru.

Bizonul Umblător

Deşi cărţile noastre şi lăcaşurile de studiu ne oferă într-adevăr un mediu revigorant, mi se pare că Bizonul Umblător (Tatanga Mani; indian Stoney) ne oferă un mediu alternativ în care să beneficiem de relief, privelişte şi împrejurimi. El constată:

O, da, am mers la şcolile omului alb. Am învăţat să citesc din manuale, ziare şi din Biblie. Am descoperit însă în timp că nu era de ajuns. Oamenii civilizaţi depind prea mult de paginile tipărite făcute de om. Eu mă întorc la cartea Marelui Spirit, care înseamnă întreaga creaţie. Poţi citi o mare parte din acea carte dacă studiezi natura. Ştii, dacă iei toate cărţile tale, le aşezi la soare şi laşi zăpada şi ploaia şi insectele să lucreze asupra lor, nu va mai rămâne nimic. Marele Spirit ne-a oferit însă, mie şi ţie, ocazia de a studia în universitatea naturii pădurile, râurile, munţii şi animalele din care facem şi noi parte.

Ni se cere să luăm în considerare întreaga creaţie şi să acceptăm toate fiinţele vii şi întreaga natură ca pe un lucru care este la fel de legat de noi ca şi picioarele, mâinile şi inimile noastre. Acest fel de gândire ne cere să privim dincolo de sentimentele noastre imediate de separare de restul lumii şi de senzaţia că suntem limitaţi în timp şi spaţiu. Amerindienii credeau că „centrul lumii e pretutindeni. Totul e sacru”.

Luther-Ursul în Picioare

Popoarele de indieni care au trăit aici înainte ca noi să aducem „rafinamentul” şi „cultura” sub forma eforturilor noastre civilizatoare ne trimit un mesaj atunci când noi căutăm să ne dezvoltăm spiritualitatea şi să ne recâştigăm legătura cu Dumnezeu. Pentru amerindieni, Dumnezeu era cunoscut sub numele de Wakan Tanka şi

toate fiinţele vii cuprindeau această esenţă. Vânturile şi norii călători erau Wakan Tanka în acţiune, beţele şi pietrele obişnuite erau venerate ca manifestări ale misterioasei forţe omniprezente, ce umple universul. Luther-Ursul în Picioare, o căpetenie Oglala Sioux, a exprimat poetic acest lucru:

Indianului îi plăcea să venereze.

De la naştere la moarte, el îşi venera împrejurimile. El se socotea Născut în sânul bogat

Al Pământului-Mamă şi niciun loc nu era, pentru el, umil. Nimic nu stătea între el şi Marele Sacru.

Legătura era imediată şi Personală, iar binecuvântările de la Wakan Tanka se revărsau peste Indian aşa cum ploaia curge Din cer.

Vă puteţi da seama cu cât ar fi vieţile voastre mai liniştite şi mai pline de bucurii dacă aţi fi fost crescuţi să aveţi o asemenea veneraţie pentru tot ce vă înconjoară. Îmi place mult ideea de legătură apropiată cu „Marele Sacru”. E ceva ce fiecare dintre noi tânjeşte să restabilească în viaţă, iar constatarea lui Luther-Ursul în Picioare este, poate, o metodă. Priviţi în jur şi rămâneţi într-o stare de veneraţie, în timp ce îi încurajaţi şi pe alţii să facă la fel.

Bizonul Umblător

Mă întorc la înţelepciunea Bizonului Umblător. Ar fi absurd să vă sugerez să părăsiţi stilul vostru de viaţă urban pentru a trăi în sălbăticie. Viaţa modernă are multe de oferit, iar oraşele noastre vor rămâne aici, cu bune şi cu rele. Şi totuşi, concepţiile vieţii noastre urbane s-ar putea să ne fi deconectat de la legile naturale ale armoniei spirituale.

Bizonul Umblător a murit în 1967, la vârsta de nouăzeci şi şase de ani. El a văzut destul din ambele lumi şi ne-a lăsat aceste cuvinte.

Dealurile sunt întotdeauna mai frumoase decât clădirile din piatră, să ştii. Traiul într-un oraş este o existenţă artificială. Mulţi oameni de-abia simt vreodată pământ adevărat sub picioare, nu văd plante crescând

decât în ghivece şi nu ajung să vadă dincolo de felinarele de pe stradă pentru a surprinde vraja cerului nopţii ţintuit cu stele. Când oamenii trăiesc departe de scena creaţiei Marelui Spirit, le e uşor să uite legile lui.

El nu ne cere să ne mutăm, ci să ne amintim. Să ne amintim de sacralitatea întregii vieţi şi să fim permanent conştienţi de modul în care aceste legi naturale lucrează mereu în acest cerc sacru. Oriunde trăiţi, oricum ar arăta mediul vostru, aceste legi naturale lucrează. Aerul, apa, copacii, mineralele, norii, animalele, păsările şi insectele, toate susţin viaţa. Fiţi atenţi la strămoşii noştri din vechime, care au trăit pe aceste pământuri timp de mii şi mii de ani, nutrind o uriaşă veneraţie pentru legile naturale. E ceea ce azi noi numim conştiinţă ecologică. Amerindienii au gândit peste şapte generaţii, aşa încât comoara vieţii să dăinuie. Poezia amerindienilor ne cere să reaprindem acea flacără. Gândiţi-vă şi începeţi să admiteţi un pic din înţelepciunea aceasta străveche în vieţile voastre zilnice.

Închei această ofrandă a amerindienilor către noi cu o rugăciune Ojibway, pe care am face bine să o citim cu toţii şi să o punem în aplicare iar şi iar, în fiecare zi.

Bunicule.

Priveşte-ne stricăciunea.

Ştim că din toată creaţia Numai familia omului S-a abătut de la calea sacră.

Ştim că noi suntem cei care sunt divizaţi şi noi suntem cei care trebuie să ne reunim să păşim pe calea sacră Bunicule.

Cel Sacru, învaţă-ne iubirea, mila, respectul

Ca să putem vindeca pământul

Şi să ne putem vindeca unul pe celălalt.

Pentru a pune în practică în vieţile voastre mesajul esenţial al tuturor acestor înţelepţi amerindieni, începeţi de azi înainte:

— Să veneraţi tot ce vă înconjoară şi să fiţi într-o permanentă stare de recunoştinţă pentru atâtea câte nu le preţuim. Binecuvântaţi în fiecare zi animalele, strălucirea

soarelui, aerul, copacii şi pământul, prin ritualuri tăcute de recunoştinţă.

— Susţineţi în vieţile voastre conştiinţa ecologică, contribuind la organizaţiile care lucrează pentru mediu. Faceţi un efort conştient pentru a reduce poluarea, pentru a elimina gunoiul aruncat pe jos şi practicaţi reciclarea. Acţiunile voastre individuale pot recrea respectul şi veneraţia pentru pământ şi univers, reţeaua noastră sacră a vieţii.

— Petreceţi mai mult timp în singurătatea naturii, ascultând sunetele naturale şi păşind cu picioarele goale pe pământ, pentru a vă reconecta cu tot ceea ce sprijină şi susţine viaţa.

— Trăiţi fiind un exemplu. În loc să vă văitaţi că oamenii aruncă gunoiul pe jos, ridicaţi cutia de aluminiu şi debarasaţi-vă de ea aşa cum trebuie. Arătaţi-le tinerilor cum procedaţi.

— Repetaţi rugăciunea Ojibway. Ajutaţi la vindecarea pământului şi a unuia pe celălalt prin acest avertisment de a trăi în fiecare zi cu iubire, compasiune şi respect în viaţă.

JUDECATA

FABULĂ

Veveriţa şi muntele

S-au certat şi şi-au spus multe;

Şi ultimul i-a spus celei dintâi „Pungaşă mică”. Ea a răspuns.

— Ai într-adevăr o statură puternică;

Dar tot felul de lucruri şi noroc Trebuie puse la un loc.

Un an să alcătuiască

Şi un astru pe bolta cerească.

Şi cred că nu-i nicio ruşine să fii la fel de mic ca mine.

Dacă nu-s aşa mare ca tine.

Tu nu eşti cât mine de mititel şi nici pe jumate la fel de subţirel.

Nu voi nega că eşti

Pentru veveriţe o bună cărare;

Talentele sunt diferite: toate se îmbucă;
Dacă eu nu pot căra păduri în spinare.
Nici tu nu poţi să spargi o nucă.
RALPH WALDO EMERSON (1803 – 1882)

Poet, eseist şi filosof american, Emerson a fost un veşnic optimist ce credea că natura este o manifestare a spiritului.

Respectul meu pentru Ralph Waldo Emerson este atât de profund, încât e singura personalitate pe care am ales-o să contribuie de două ori la această colecţie; o dată prin poezia lui şi a doua oară printr-unul dintre revoluţionarele sale eseuri. Emerson a fost întemeietorul mişcării transcendentale în America. Filosofia lui a scos în evidenţă spiritul omniprezent al universului, graţie căruia Dumnezeu există pretutindeni. În *Fabulă*, Emerson creează o sfadă poetică dintre o veveriţă şi un munte, reliefând această perspectivă.

Pentru a înţelege măreţia lui Ralph Waldo Emerson, e important să ne amintim că, în timpul perioadei sale istorice, îndrumarea spirituală reprezenta apanajul religiilor consacrate. Emerson provoca dogma şi retorica religiei tradiţionale. Văzând divinitatea peste tot, Emerson se adresa unei noi conştiinţe, în care Dumnezeu nu e mai mare sau mai mic pe baza înfăţişării formei materiale.

Veveriţa, mica rozătoare blănoasă, posedă forţa invizibilă a lui Dumnezeu la fel ca şi muntele care poate duce o pădure în spate, şi cu toate astea, nu poate sparge o nucă. În această poezie, Emerson afirmă că fiecare dintre noi, indiferent de formă, mărime sau mobilitate, suntem o creaţie divină cu oportunităţi unice de a ne împlini destinul, independent de cum ar putea face alţii acest lucru. Sunt incluse aici toate formele de viaţă, sub toate aspectele, în toate modurile.

Îmi amintesc o poveste asemănătoare spusă de un mare învăţător pe care l-am avut, Nisgardatta Maharaj, care a trăit în India şi a fost foarte apreciat de multă lume ca fiind un sfânt spiritual mistic. O adeptă s-a întrebat cum putea spune Nisgardatta: „Nimic nu merge rău în lumea

mea”. Nisgardatta a răspuns cu această poveste a unei maimuţe discutând cu un copac.

— Vrei să-mi spui, i-a zis maimuţa copacului, că tu stai de fapt într-un singur loc toată viaţa şi nu te mişti de acolo? Nu înţeleg!

— Vrei să-mi spui, i-a zis copacul maimuţei, că tu de fapt te duci din loc în loc folosindu-ţi energia pentru a umbla încoace şi încolo toată ziua? Nu înţeleg!

Povestea lui Nisgardatta era menită să o ajute pe adepta lui să îşi dea seama că identificarea ei cu corpul îi împiedica înţelegerea perspectivei lui spirituale. Să nutreşti prejudecăţi despre alţii a creat un scenariu asemănător cu maimuţa care încerca să îl înţeleagă pe copac şi viceversa. Ca în poezia lui Emerson, realitatea superioară este că ambele forme de viaţă conţin aceeaşi inteligenţă universală organizatoare, dar nu se pot înţelege una pe alta. Această fabulă a lui Emerson şi povestirea lui Nisgardatta sunt deosebit de relevante pentru viaţa mea.

Am scris recent o carte împreună cu soţia mea, Marcelene, numită *A Promise Is a Promise* (*O promisiune e o promisiune*). Este povestea adevărată a unei mame care a avut grijă de fiica ei aflată în comă timp de peste douăzeci şi opt de ani, hrănind-o o dată la două ore, zi şi noapte, întorcând-o, administrându-i insulină la patru ore, strângând bani pentru a plăti toate cheltuielile şi dormind în fiecare noapte într-un fotoliu lângă fiica ei. În urmă cu douăzeci şi opt de ani, pe când intra în comă diabetică, Edwarda, care avea pe atunci şaisprezece ani, o implorase: „N-ai să mă laşi, nu-i aşa, mami?” Kaye, mama ei, îi răspunsese: „N-am să te las niciodată, draga mea, promit. Şi o promisiune este sfântă”.

În următorii douăzeci şi opt de ani, Edwarda O’Bara a trecut de la coma de gradul I, în care era catatonică şi trebuia să i se lipească ochii cu bandă, la gradul IX, în care pare să recunoască voci, zâmbeşte şi plânge când se întristează. Îşi închide ochii când vrea şi câteodată pare să reacţioneze la stimulii din încăpere. Cea mai uimitoare parte a acestei poveşti însă are legătură cu efectul pe care

Edwarda îl are asupra celor care au vizitat-o. Unii pretind că au trăit vindecări miraculoase şi toată lumea simte iubirea necondiţionată pe care Edwarda o emite din corpul ei imobilizat.

Eu însumi, împreună cu soţia mea, am avut o senzaţie profundă de compasiune şi iubire datorită legăturii noastre cu Kaye şi Edwarda. Mă simt norocos că am avut ocazia să-mi folosesc darurile de a scrie şi a vorbi ca să spun această incredibilă poveste de iubire şi compasiune şi pentru a contribui la veniturile menite să le reducă datoriile masive. Am putut să mă lipsesc de puterea autoimportanţei egoului meu şi să fiu de folos la un nivel spiritual mai generos, datorită lui Kaye şi Edwardei.

Chiar dacă Edwarda nu se mişcă, rămâne practic imobilă şi a fost etichetată de restul lumii ca persoană cu handicap, chiar dacă nu vorbeşte niciodată şi are nevoie de îngrijire permanentă, eu ştiu că şi ea îşi face treaba. Şi, cine ştie, poate că prin intermediul meu, al scrierilor mele şi al discursurilor, ea atinge mai mulţi oameni decât ar fi putut dacă ar fi fost trează. Probabil că ea poate ajuta la crearea miracolelor în alţii pentru că şi-a părăsit corpul şi limitările lui. Cine ştie?

Dar atâta lucru ştiu şi eu. Viaţa Edwardei O'Bara este la fel de valoroasă ca a oricui altcuiva de pe această planetă. Viaţa nu înseamnă obligatoriu să te mişti de colo-colo şi să vorbeşti. Forţa vitală care există în corpul ei în comă este aceeaşi forţă vitală aflată în toată lumea şi în fiecare munte, în fiecare veveriţă şi în fiecare nucă pe care o sparge veveriţa. Viaţa Edwardei are o misiune, iar ea şi-o îndeplineşte în fiecare zi aşa cum i-a fost destinat. Ea ne învaţă să fim plini de compasiune şi ne învaţă despre iubirea necondiţionată. Ea mi-a oferit ocazia să văd nemijlocit că întreaga viaţă are o valoare infinită. Nu pretind că înţeleg de ce această tânără a trăit în această stare, fără a fi conectată la aparate, pentru mai bine de un sfert de secol. Sunt unele lucruri pe care nu le voi înţelege niciodată şi nu mă supăr.

Ceea ce am învăţat prin legătura cu familia O'Bara şi

prin scrierea cărţii *A Promise Is a Promise* (*O promisiune e o promisiune*) este că şi eu sunt asemenea maimuţei care vorbeşte cu un copac sau a veveriţei care discută cu muntele. Amândouă se mişcă de colo-colo şi le sporovăiesc celor tăcuţi şi imobili, a căror nemişcare şi tăcere mută sunt o formă diferită a aceleiaşi forţe vitale.

Fabula lui Emerson ne oferă o pătrundere poetică în această forţă vitală aflată pretutindeni. Să puteţi să acceptaţi acea forţă vitală, fără a vă considera în vreun fel superiori datorită trăsăturilor fizice, constituie o lecţie extraordinară pe care să o învăţaţi pe drumul spre dezvoltarea spirituală.

Pentru a aplica această lecţie importantă în vieţile voastre:

— Abţineţi-vă să judecaţi importanţa sau valoarea celorlalţi pe baza a ceea ce aţi ajuns să apreciaţi ca fiind normal. Observaţi cum Dumnezeu se dezvăluie în toată lumea şi în orice formă de viaţă. Să ştiţi că nimeni nu este superior pe tărâmul invizibil al spiritului şi că învelişurile noastre superioare vin toate într-o diversitate de forme, mărimi şi stări.

— Începeţi să puneţi în practică aceste simple vorbe de înţelepciune: „Sunt multe lucruri pe care nu le înţeleg şi nu mă supăr”.

— Lăsaţi în urmă judecata care îi compară pe ceilalţi cu ceea ce a ajuns să fie etichetat drept normal. Doar pentru că majoritatea oamenilor văd, asta nu-i face pe orbi nesemnificativi. Şi doar pentru că majoritatea oamenilor se mişcă de colo-colo şi vorbesc, asta nu vrea să însemne că cei care zac în tăcere sunt, cumva, mai puţin valoroşi.

ÎNCREDEREA ÎN SINE

din *încrederea în sine*

Acestea sunt glasurile pe care le auzim în singurătate, dar ele devin slabe şi de-abia desluşite când intrăm în lume. Peste tot societatea conspiră împotriva umanităţii fiecăruia dintre membrii săi. Societatea este o companie pe acţiuni în care membrii se pun de acord să cedeze libertatea şi cultura celui care mănâncă pentru a

asigura mai bine pâinea fiecărui acţionar. Virtutea cea mai căutată este conformismul. Aversiunea ei este faţă de încrederea în sine. *Ea nu iubeşte autenticitatea şi creatorii, ci numele şi obiceiurile*. [Subliniere adăugată]

Cel ce vrea să fie om trebuie să fie un nonconformist. Cel care vrea să adune victorii nemuritoare nu trebuie să fie stingherit de aparenţa bunătăţii, *ci trebuie să cerceteze dacă e bunătate sau nu*. Nimic nu e sacru până la urmă, numai integritatea minţii tale. [Subliniere adăugată]

RALPH WALDO EMERSON (1803 – 1882)

Poet, eseist şi filosof american cunoscut pentru că a contestat gândirea tradiţională, Emerson a dezvoltat o filosofie care afirmă cu tărie că intuiţia este modul de a înţelege realitatea.

— Zdeile din acest eseu unic, *încrederea în sine*, au influenţat toate scrierile mele şi îl consider pe Emerson unul dintre cei mai mari mentori ai mei, chiar dacă a murit acum mai bine de un secol. Ralph Waldo Emerson a fost cunoscut atât pentru eseurile lui, cât şi pentru poezie. În probabil cel mai celebru şi citat eseu al lui, *încrederea în sine*, acest autor american provocator, cunoscut ca părintele mişcării transcendentale, a examinat în profunzime principiile de bază a ceea ce înseamnă să fii propria persoană. Încă îmi pot aminti impactul pe care eseurile încrederea în sine şi *Despre necesitatea nesupunerii civice* – a contemporanului lui Emerson, Henry David Thoreau – le-au avut asupra mea la şaptesprezece ani, când eram elev la liceu.

În acest scurt fragment, Emerson se referă la necesitatea de a fi nonconformist pentru a fi totalmente însufleţit şi pentru a rezista procesului prin care asimilăm cultura societăţii în care trăim. Societatea cere conformism cu preţul libertăţii individuale, afirmă el – ea cere să vă adaptaţi sau să fiţi nişte proscrişi. Emerson insistă pe integritatea minţii individuale, susţinând că ea este, în esenţă, sacră. Amintiţi-vă însă că Emerson a fost şi preot, el informându-ne că mintea e cea care este sacră: nu regulile, legile şi moravurile sociale, ci mintea voastră.

Mai departe în eseul său, *încrederea în sine*, Emerson declară: „Nicio lege nu e sacră pentru mine, numai cea a firii mele”. Această afirmaţie extrem de curajoasă vine din partea unui om fără teamă, care ştia că divinitatea şi sacrul nu se află în instituţiile bisericii, ci în minţile indivizilor. Conduita noastră ne face creaturi divine, nu apartenenţele. Felul în care ne folosim minţile ca oameni cu gândire liberă e ceea ce ne face sacri, şi nu cât de bine citǎm legile pentru a ne proteja răutatea sau vanitatea.

Dacă staţi să vă gândiţi la majoritatea relelor care au fost săvârşite asupra umanităţii, ele au fost, practic, toate înfăptuite sub custodia protectoare a legilor societăţii. Socrate a fost ucis pentru că legea spunea că aşa se cuvine să fie înlăturaţi disidenţii intelectuali. Sf. Ioana d’Arc a fost arsă pe rug pentru că aşa era legea. Irod a poruncit ca toţi pruncii de sex masculin dintr-o ţară întreagă să fie sistematic ucişi, pentru că el domnea. Când s-a născut mama mea, o jumătate din populaţie – adică sută la sută dintre femei – nu puteau vota în America, pentru că aşa spuneau legile. Când m-am născut eu, milioane de oameni erau duşi în lagăre ale morţii şi toate bunurile le erau confiscate din cauza legilor inumane. A existat şi legea care le cerea negrilor să stea în partea din spate a autobuzelor, să bea de la cişmele stradale separate şi să trăiască vieţi cu oportunităţi separate şi inferioare. Aşa că, vă rog, nu citaţi legile şi regulile societăţii pentru a vă justifica acţiunile.

Oamenii care înţeleg cu adevărat ce semnificaţie are încrederea în sine ştiu că trebuie să-şi trăiască vieţile mai degrabă după morală, decât după reguli. E posibil să găsim vreo lege, regulă sau tradiţie socială obscură pentru a justifica aproape orice. Cei care nu dau prioritate integrităţii propriei lor minţi vor cita într-adevăr din legi pentru a explica de ce fac ceea ce fac. Să aspiraţi a fi o fiinţă mai sacră înseamnă să vă lepădaţi de încrederea în conformism.

Emerson a continuat în provocatorul său eseu spunând: „Mi-e ruşine să mă gândesc cât de uşor

capitulăm în faţa emblemelor şi a numelor, în faţa societăţilor ample şi a instituţiilor decedate”. A vorbit deschis despre sclavie, acea instituţie de lungă durată, dar imorală, care era protejată de lege. „Ar trebui să fiu cinstit şi concis şi să rostesc crudul adevăr în toate felurile. Dacă răutatea şi vanitatea poartă haina filantropiei, ar trebui să lăsăm lucrurile aşa?” Amintiţi-vă, dacă vreţi, că Emerson vorbea şi scria astfel, în timp ce sclavia era legală şi protejată de societate.

Ce ne spune nouă astăzi acest eseu despre încrederea în sine? Ne încurajează să ne cultivăm mai degrabă morala, decât regulile sau legile, ca o lumină interioară care ne conduce. Dacă noi ştim că e bine, atunci acest lucru va fi în armonie cu principiile spirituale, despre multe dintre ele scriindu-se în această carte.

De exemplu, mila. Legea nu arată milă atunci când execută prizonierii în mod legal. Când legiuitorii, juraţii sau presa spun că făptaşul nu a arătat nicio milă, aşa că de ce ar arăta legea, trebuie să vă cercetaţi raţiunea care vă spune ce este bine, pentru a vă formula opinia. Dacă mila este un aspect fundamental al practicilor voastre spirituale, atunci să amintiţi de lipsa milei la altcineva nu constituie deloc o justificare pentru a vă ignora propriul adevăr lăuntric. Aceasta este independenţa, să nu gândiţi ca turma sau să îi amintiţi regulile ca argumentare a propriului adevăr lăuntric. Emerson nu vă cere să nu vă supuneţi niciunei legi în mod intenţionat, ci, mai degrabă, să vă folosiţi în viaţă de propriul simţ moral. El afirmă limpede că: „Cel care vrea să fie bărbat [sau femeie] trebuie să fie nonconformist”.

Eu sugerez că cel mai bun mod de a folosi acest adevăr profund al lui Emerson este să învăţaţi cum să aveţi o eficienţă tăcută în viaţă. Nu e nevoie, adică, să faceţi declaraţii publice legate de cum nu acceptaţi să vă conformaţi, ci să aflaţi în schimb consolarea în mângâierea propriei forţe interioare şi să mergeţi mai departe ca un individ tăcut care ştie să se bazeze pe sine însuşi.

Eu am practicat filosofia lui Emerson, încă de la

descoperirea eseurilor sale, pe când aveam şaptesprezece ani. În 1959 aveam nouăsprezece ani şi eram în Marină, staţionat la bordul unui portavion, USS *Ranger*. Preşedintele Eisenhower era programat să zboare pe deasupra navei noastre şi tuturor marinarilor li s-a impus să se îmbrace în uniforma de gală şi să se aşeze pe puntea de zbor pentru a scrie BUNĂ IKE! când preşedintele trecea cu avionul în drum spre o întâlnire politică în San Francisco. Când am aflat că mi se pretindea să particip, am fost indignat de această insultă, şi totuşi părea că mă aflu în minoritate. Majoritatea celor din echipaj nu păreau deranjaţi să se aşeze în „formaţii de grup" pentru a crea această urare făcută din litere umane. În loc să lansez un protest, mi-am amintit de cuvintele lui Emerson: „Cel ce vrea să fie om trebuie să fie un nonconformist", dar a trebuit să o fac în tăcere. I-am lăsat pe conformişti cu treaba lor, în timp ce eu m-am făcut nevăzut în măruntaiele navei, până când această insultă la adresa mea, ca individ cu demnitate, s-a terminat. Fără răbufniri, fără certuri inutile, am dat pur şi simplu dovadă de o eficienţă tăcută.

Regulile nu sunt motive pentru a trăi într-un anumit fel. Trebuie să vă consultaţi în primul rând integritatea propriei minţi dacă vreţi să simţiţi vreodată această calitate a încrederii în propriile puteri. Această lecţie se aplică în toate domeniile vieţii voastre, de la luarea deciziilor legate de cum să vă petreceţi timpul liber, la cum vă veţi îmbrăca, la ce veţi mânca, la cum vă veţi creşte copiii. Nu lăsaţi glasurile din voi să devină slabe şi de-abia auzite, în favoarea conspiraţiei societăţii. Fiţi voi înşivă şi conduceţi-vă viaţa după ceea ce ştiţi că e bine şi în armonie cu esenţa voastră spirituală. După integritatea propriei voastre minţi, adică.

Iată câteva idei pentru a vă ajuta să puneţi în practică acest mesaj de independenţă transmis de Ralph Waldo Emerson:

— Citiţi întregul eseu *încrederea în sine* şi faceţi o listă cu ideile principale pe care le reliefează Emerson în această scriere clasică.

— Atunci când sunteţi pe cale să menţionaţi o regulă sau o lege pentru a justifica de ce vă purtaţi într-un anumit mod, opriţi-vă şi alegeţi integritatea personală. Faceţi ceea ce faceţi pentru că este bine şi se potriveşte cu adevărurile voastre spirituale. Dacă ştiţi că iertarea e divină, nu menţionaţi atunci o lege pentru a vă justifica lipsa dorinţei de a ierta.

— Faceţi-vă un obicei din a vă întreba dacă vă îmbrăcaţi sau vă comportaţi aşa cum vă place vouă sau pentru a vă adapta. „Port acest lucru sau fac aşa pentru că îmi place sau pentru că e atât de important pentru mine să mă adaptez?” Gândiţi-vă apoi la alegerea pe care aţi făcut-o, de a avea încredere în propriile puteri, şi vedeţi dacă vă simţi cu mult mai bine.

— Declaraţi-vă independenţa faţă de societate din punct de vedere al autoidentificării. Acum două mii cinci sute de ani, Socrate a declarat: „Nu sunt atenian, ci un cetăţean al lumii”. Şi voi sunteţi o creaţie a lui Dumnezeu şi nu sunteţi limitaţi de nicio etichetă socială.

— Nu acceptaţi să faceţi ceva doar pentru că toţi ceilalţi fac. Dacă se potriveşte cu definiţia voastră privind ceea ce e moral şi bine, atunci, daţi-i drumul, fireşte, fără a ţine seama de ce spun sau fac cei din jurul vostru.

Pe scurt, fiţi voi înşivă! Respectaţi-vă şi creaţi-vă o relaţie armonioasă între integritatea propriei voastre minţi şi conduita zilnică!

ENTUZIASMUL

UN PSALM VIEŢII

Nu-mi mai spune-n vers de jale.
Că viaţa-i vis pustiu!
— Căci se-ngroapă-n ale sale Visuri sufletul de viu.
Viaţa-i grea şi aspră-n lege!
Groapa nu-i al ei apus;
„Ce-i din lut, tot lut s-alege”.
Despre suflet nu s-a spus.
Nu-i durerea-a noastră soarte.
Nici plăcerii rob să cazi.
Ci să faci ca mai departe să ne afle „mâne” de „azi”.

Arta-i vastă, timpul zboară.
Inimile-n plin avânt
Bat ca tobe de fanfară
Marş funebru spre mormânt.
Pe al lumii câmp de luptă.
Fie pace sau război.
Nu te da bătut, ci luptă!
Fii erou între eroi!

Traducere de C. Comănescu, din revista Tara *Bârsei*, anul III, nr. 4, iulie-august 1931, pag. 391 – 392 (n.tr.)

Cât de sfânt ne-ar fi trecutul.
Viitorul cât de drag.
Pune-o faptă-n tot minutul!
Domnul sus, ochii la steag.
Marii oameni toţi ne-arată Viaţa cum să-nfrumuseţăm.
Şi plecând de-aci... odată.
Moştenire să lăsăm
Urme-adânci, vădite semne Pentru fraţi în naufragiu.
Să le vadă, să se-ndemne şi să prindă nou curagiu.
Vrem să fim, dar, treji şi harnici.
Orice soarte a-nfrunta;
Să-nvăţăm mereu strădalnici.
A munci şi-a adăsta.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW (1807 – 1882)

Poet, traducător şi profesor universitar american, Henry Wadsworth Longfellow este considerat un poet popular, dar totodată *profund*.

Eongfellow este unul dintre puţinii poeţi incluşi în această carte care s-a bucurat de o enormă popularitatea în timpul vieţii. *Un psalm vieţii*, publicată prima oară în 1839 într-o colecţie de poezie intitulată *Voices of the Night* (*Glasuri ale nopţii*), a devenit extrem de populară în America şi în Europa, cum au devenit şi următoarele sale opere chiar mai faimoase, *The Wreck of the Hesperus* (*Epava lui Hesperus*) şi clasica sa *The Song of Hiawatha* (*Cântarea lui Hiawatha*). Această poezie, scrisă de omul ce deţine titlul de cel mai popular poet american al secolului

al nouăsprezecelea, este un tribut adresat unui singur cuvânt, acela fiind „entuziasm”. Semnificaţia originală în greacă a acestui cuvânt este „un zeu lăuntric”. Poemul *Un psalm vieţii*, semnat de Longfellow, ne încurajează să aruncăm o privire atentă la perioada scurtă de timp ce ne e dată, viaţa noastră, şi să adoptăm o atitudine entuziastă şi recunoscătoare pentru tot ceea ce suntem şi pentru tot ceea ce experimentăm.

În 1861, Longfellow s-a cufundat în melancolie când i-a murit cea de-a doua soţie, după ce şi-a dat accidental foc rochiei. După ce a pierdut două soţii care au murit prematur, Longfellow tânjea după alinare spirituală şi o mare parte din poezia ultimilor săi douăzeci de ani a reflectat căutarea lui de a stabili o legătură cu divinitatea. *Un psalm vieţii* rămâne un monument comemorativ pentru spiritul acestui mare şi popular poet.

În acest poem, Longfellow ne spune că sufletul este adevărata noastră esenţă şi „lucrurile nu sunt ceea ce par”. Trupurile şi mediul nostru material nu sunt decât un mit şi un mod de gândire care ne duc către o viaţă monotonă şi neîmplinită. Ne reaminteşte că nu mormântul este ţelul nostru; când vorbim despre înaintarea în vârstă ar trebui să ne referim numai la corp, deoarece sufletul, sursa „Dumnezeului nostru lăuntric”, nu este alcătuit din ţărână. El ne cere să uităm de tristeţile şi plăcerile noastre şi să ne îndreptăm atenţia mai degrabă spre dezvoltarea noastră şi să jurăm ca mâine să fim mai departe decât suntem azi. Trupul nostru se află într-un marş funerar spre mormânt, dar Dumnezeul lăuntric nu va cunoaşte niciodată un astfel de lucru precum înmormântarea.

Îmi plac mult cuvintele alese de el pentru a ne scoate din apatia unei vieţi în care ne comportăm adesea ca nişte vite mânate, făcând orice ne îndrumă să facem mentalitatea noastră de turmă. Fiţi în schimb eroi, spune el, ceea ce eu interpretez că înseamnă să fiţi entuziaşti până când acest lucru vă va face să vibraţi cu adevărat. Demonstraţi-vă entuziasmul pentru viaţă şi exteriorizaţi-l în tot ceea ce faceţi, până când îi molipsiţi pe toţi cei din

jurul vostru. Acesta este eroismul. Nu trebuie să alergaţi într-o clădire în flăcări ca să salvaţi un copil pentru a fi erou, trebuie doar să păstraţi legătura cu acel Dumnezeu lăuntric.

Entuziasmul nu e ceva ce li se acordă unora şi le lipseşte altora. Cu toţii avem un Dumnezeu lăuntric. Unii dintre noi aleg să fie în legătură cu el şi îl arată, în vreme ce alţii îl ascund şi îl lasă să rămână în adormire. Ne lăsăm Dumnezeul din interior să fie ţărână, chiar dacă poetul ne reaminteşte: „Ce-i din lut, tot lut s-alege/ Despre suflet nu s-a spus". Entuziasmul este o calitate care cultivă succesul. Când oamenii mă întreabă care e secretul susţinerii unui discurs extraordinar, le spun că sunt entuziast în mod autentic. Fiţi entuziaşti şi veţi fi iubiţi şi vi se va ierta orice defect.

După cum marele dramaturg grec Eschil a declarat odată: „Când un om e bucuros şi dornic, zeul i se alătură..." Entuziasmul împrăştie bucurie deoarece nu are nimic deprimant. El are credinţa de partea lui, deoarece toate temerile cedează în prezenţa entuziasmului. Este îngăduitor, deoarece toate îndoielile au fost alungate şi nu există nesiguranţă. Entuziasmul este o alegere pe care o puteţi face chiar acum.

Un contemporan al lui Longfellow, Ralph Waldo

Emerson, a recunoscut şi el valoarea entuziasmului. A scris astfel: „Fiecare mişcare extraordinară şi autoritară din analele lumii este un triumf al entuziasmului..." Faceţi din propria voastră viaţă o mişcare extraordinară şi autoritară practicând ceea ce ne spune *Un psalm vieţii*. „Vrem să fim, dar, treji şi harnici, / Orice soarte a-nfrunta".

Observaţi-i pe acei oameni care „înfruntă orice soartă" şi care continuă să realizeze şi să înfăptuiască, indiferent de împrejurările în care se află. Le place mult să râdă. Se entuziasmează pentru cel mai mic lucru. Nu par să ştie cum să fie plictisiţi. Oferiţi-le un dar şi vă vor îmbrăţişa recunoscători şi îi vor găsi imediat o întrebuinţare. Daţi-le un bilet gratis la un concert şi ei vor fierbe într-o stare de frenezie pentru neaşteptata ocazie.

Duceţi-vă cu ei la cumpărături şi ochii lor vor fi deschişi apreciind tot ce văd şi nu se vor plânge niciodată. Nu vă e pur şi simplu drag să vă aflaţi lângă ei? Acesta este entuziasmul. Este Dumnezeul nostru lăuntric, al tuturor, care vrea ca noi să ştim la ce se referă Lonfellow atunci când afirmă: „Viaţa-i grea şi aspră-n lege!”

Şi, cu adevărat, după cum o spune el, „se-ngroapă-n ale sale visuri sufletul de viu”. Lăsaţi-vă sufletul să învie şi experimentaţi viaţa prin fiinţa voastră fizică. Puteţi începe prin a citi în fiecare zi această poezie binecunoscută şi a permite măreţiei lui Longfellow să vă inspire entuziasmul, încercaţi apoi câteva dintre aceste sugestii practice:

— De câte ori începeţi o activitate, cum ar fi o plimbare pe plajă sau să asistaţi la un meci de fotbal, prefaceţi-vă că e *prima* şi *ultima oară* când experimentaţi aşa ceva. Acest lucru vă oferă o perspectivă nouă şi o senzaţie de entuziasm pentru orice aţi face. Eu am opt copii şi nu vă pot spune la câte spectacole de talente, concerte, auziţii, recitaluri, probe, meciuri şi finale de fotbal, baschet şi baseball am asistat. Practic această sugestie de fiecare dată când asist. Mă prefac că este prima oară când fac aşa ceva, iar experienţa devine mai vie. Sau mă prefac că acum este ultima oară când mai apuc să trăiesc această experienţă şi, din nou, entuziasmul meu prinde aripi.

— Schimbaţi-vă părerea despre cum v-aţi definit până acum. În loc de „am fost întotdeauna o persoană rezervată” treceţi la „îmi voi lăsa entuziasmul pentru viaţă să se vadă”. Întotdeauna aveţi de ales dacă să aveţi un suflet adormit sau să vă bucuraţi de întruparea lui în voi.

— Diminuaţi-vă tendinţele de nu participa la viaţă. Să staţi pe margine în timp ce alţii iau parte la acţiune e bine şi frumos, dar atunci când vă lăsaţi entuziasmul pentru viaţă să triumfe, veţi simţi ce a vrut să pună Longfellow când v-a reamintit să fiţi treji şi harnici!

— Un alt poem extraordinar al lui Longfellow povesteşte despre cursa călare a lui Paul Revere[9] şi începe

9 Paul Revere (1735-1818), de meserie argintar, a rămas însă faimos în

cu celebrul vers: „Ascultaţi, copiii mei, şi veţi auzi…” Citiţi-l şi pe acesta în întregime şi simţiţi entuziasmul acelui moment epic şi modul în care Longfellow şi-a înfăţişat entuziasmul pe parcursul poveştii. Chiar şi când jelea pierderea soţiei, acest om a putut să rămână „treaz şi harnic, înfruntând orice soartă”.

NEMURIREA

ACEASTĂ ŢĂRÂNĂ TĂCUTĂ A FOST DOMNI ŞI DOAMNE

Această Ţărână tăcută a fost Domni şi Doamne şi Flăcăi şi Fete – şi Abilitate.

Şi Hohot de Râs şi Suspin.

Şi Rochii şi Bucle-ondulate.

Acest Loc fără Fapte – un Vesel Castel de Vară Cu Albine şi Flori de Viaţă – Există un Circuit Oriental, ce va fi îndreptat – ca şi cele de faţă.

EMILY DICKINSON (1830 – 1886)

Emily Dickinson este o poetă americană care şi-a petrecut viaţa în Amherst, Massauchusetts. A scris aproape două mii de poezii în timpul unei vieţi retrase, dominate de prezenţa tatălui ei, un calvinist sever. La fel ca Walt Whitman, Robert Frost şi Ralph Waldo Emerson, ea a scris despre un spirit lăuntric din natură şi oameni.

— /*4. această* poezie m-a făcut întotdeauna curios şi am citat-o frecvent în prelegerile mele. Mă simt de parcă aduc personal un mesaj de la unul dintre poeţii mei preferaţi din secolul

Trad. de Leon Levitchi şi Tudor Dorin în *Antologie de poezie americană de la începuturi până azi*, ed. cit., vol. 2, pag. 160 (n.tr.)

al nouăsprezecelea. Când vă uitaţi în jur la corpul şi lumea voastră prin intermediul acestei poezii, trebuie să admiteţi că tot ceea ce vedeţi, tot ceea ce experimentaţi prin simţuri va fi într-o zi „ţărână tăcută”.

Când muriţi, imediat după ce vă părăsiţi corpul, el va cântări exact atât cât cântărea când eraţi vii. Închipuiţi-vă!

---

istorie pentru rolul său de mesager călare în bătăliile de la Lexington și Concord, din cadrul Războiului de Independență al SUA. (n.red.)

Corpul vostru are aceeaşi greutate, viu sau mort. Concluzia mea e că, dacă trupul părăsit de viaţă cântăreşte la fel ca atunci când e stăpânit de ea, atunci viaţa e lipsită de greutate. Nu puteţi cântări, măsura, categorisi, identifica sau, de altminteri, nu puteţi pune limite vieţii. Emily Dickinson descrie poetic această dimensiune a noastră, cea care sfidează cenuşa lumii materiale.

Oamenii de ştiinţă explică această lume materială ca fiind o planetă cu o rezervă finită de minerale. Vor să spună prin asta că întreaga rezervă de minerale se află deja aici pe planetă; nu există o sursă exterioară de minerale. Dacă aţi putea determina, de exemplu, cât fier este aici, aţi avea o cantitate totală pe care aţi putea-o identifica drept rezerva de fier a Pământului. Este o cantitate finită şi, când o terminăm, nu putem merge în alt univers pentru a ne reface resursele de fier.

În interiorul propriului vostru corp, aveţi o anume părticică din rezerva voastră totală finită de fier. Când faceţi analiza de sânge, puteţi afla dacă aveţi mai mult sau mai puţin fier în organism. Şi acum, întrebarea pentru un milion de dolari. Înainte ca voi să vă faceţi apariţia aici, pe această planetă, unde s-a aflat fierul care vă curge acum prin corp? Şi unde se va duce după ce veţi muri? Aceasta este o parte a misterului pe care Emily Dickinson îl aduce în discuţie în constatarea sa poetică.

Luaţi un pumn de ţărână tăcută şi întrebaţi-vă ce a fost ea ieri şi anul trecut. Trompa unui elefant? O creatură din Jurasic? Ochiul lui Michelangelo? Fiecare particulă de materie se află într-o permanentă stare de schimbare. Oamenii de ştiinţă mai plastici în exprimare ne reamintesc că suntem cu toţii hrana viitorului. Toate lucrurile din universul nostru fizic vor deveni până la urmă această ţărână tăcută.

Într-un fel, în această poezie, Emily Dickinson ne spune într-o manieră poetică acelaşi lucru pe care l-a spus şi Aristotel când a scris: „Să trăim ca şi cum am fi nemuritori”. Ambii ne informează că toţi şi toate au un circuit de parcurs şi că atunci când acesta este complet, el

îşi încheie prezenta formă şi trece la alta. Materialul corpurilor noastre este reciclat, în timp ce adevărata noastră esenţă rămâne, într-un alt scurt poem de-al ei, Emily Dickinson scrie:

Neputându-mă opri să mor.
A oprit moartea în faţa mea.
Trăsura ne ducea doar pe noi două şi nemurirea.

Conştientizarea acestui lucru este o sursă minunată de eliberare; e biletul vostru către eternitate. Vă permite să nu vă mai temeţi de moarte. În multe feluri, moartea corpului vostru poate fi o experienţă de învăţare extraordinară, în loc să fie ceva de care să vă fie frică.

Îmi amintesc că un mentor din viaţa mea mi-a cerut să intru într-o stare de meditaţie profundă. În timpul acestui exerciţiu tăcut, am fost instruit să mă imaginez părăsindu-mi corpul şi observându-l de deasupra, apoi să mă îndepărtez din ce în ce mai mult şi până la urmă să părăsesc, practic, oraşul, ţara, emisfera şi, la sfârşit, întreaga planetă. Observând Pământul dintr-o poziţie imaginară în spaţiu, mi s-a indicat atunci să îmi imaginez planeta noastră fără mine. A fost un exerciţiu minunat pentru a-mi supune egoul. La început părea pur şi simplu prea ciudat să meditez la aşa ceva, deoarece egoul meu îmi tot spunea: „Ce rost are? La ce bun o planetă fără mine?” Apoi am început să mă identific mai mult cu partea din mine care observa, decât cu aspectul din mine care era observat.

Ţărâna tăcută e cea pe care o observăm, şi această ţărână este ceea ce îi alcătuia din punct de vedere chimic pe strămoşii noştri. Observatorul însă nu are nevoie de substanţe chimice, de ţărână. Atunci când deveniţi „observator” cu normă întreagă, vă veţi pierde complet frica de moarte. Esenţa voastră nu s-a născut niciodată şi nu poate muri niciodată. Eternitatea nu e ceva în care treceţi, deja vă aflaţi acolo. Cu alte cuvinte, eternitatea este acum.

Mintea voastră nu a fost învăţată să creadă în nemurire, neştiind aşadar că sunteţi nemuritori. Ea a fost

învăţată să se identifice numai cu ceea ce vede. În creierul vostru există un centru de comandă, acolo de unde par să izvorască toate procesele decizionale, emoţiile şi experienţele umane. Şi totuşi, în acel centru de comandă există un comandant invizibil şi amorf, care nu poate muri. Numai prin deşteptarea acelei naturi divine veţi ajunge să conştientizaţi că sunteţi nemuritori. Acel comandant din centrul vostru de comandă dă ordinele, cu toate că voi nu l-aţi văzut niciodată cu ochii voştri. Pentru a-l cunoaşte pe comandatul vostru lăuntric, trebuie să închideţi ochii şi să experimentaţi direct natura voastră divină eternă.

Experienţa sinelui nemuritor nu vine din educaţie, condiţionare sau ştiinţă. Această idee se ridică din străfundul fiinţei voastre, iar voi *ştiţi*, pur şi simplu, că este adevărată. Natura voastră invizibilă este reală, cu toate că ştim, de asemenea, că nu poate fi studiată şi reprezentată. Ştim acest lucru pentru că putem privi dincolo de ţărâna trupurilor noastre şi putem experimenta pentru noi nemurirea, printr-o meditaţie divină tăcută.

Emily Dickinson, în poemul ei minunat de simplu, ne cere să ne oprim şi să ne dăm seama că trupurile în care ne aflăm, maşinile pe care le conducem, hainele pe care le purtăm şi toate lucrurile făcute din substanţe chimice şi ţărână sunt menite să îşi parcurgă circuitul şi apoi să se oprească. Acest proces de oprire îl numim „moarte”. Ceea ce se află însă dincolo de substanţele chimice e liber să călătorească cu voi în trăsură pentru totdeauna; da, tu şi nemurirea, unici pasageri.

Puteţi experimenta nemijlocit ceea ce a scris Emily Dickinson, dacă practicaţi următoarele sugestii:

— Folosiţi-vă moartea ca pe un mentor, un însoţitor aflat în permanenţă cu voi. Imaginaţi-vă că vorbiţi cu trupul vostru aflat pe moarte, mai degrabă dintr-o perspectivă a acceptării şi iubirii, decât dintr-una a fricii. Amintiţi-vă, prin moarte nu treceţi decât o dată. Dacă vă temeţi de ea însă, veţi muri în fiecare minut al vieţii voastre. Folosiţi-vă de moarte pentru a vă reaminti să trăiţi din plin în fiecare zi.

— Faceţi exerciţiul de meditaţie, pe care l-am descris anterior în acest eseu, acela în care priviţi Pământul fără voi. Acest lucru vă va ajuta să vă schimbaţi apartenenţa şi identitatea de la ceea ce observaţi la observatorul nemuritor care se află întotdeauna cu voi.

— Reamintiţi-vă că tot timpul ce a trecut înainte să vă faceţi voi apariţia aici nu v-a făcut să vă umpleţi de frică şi anxietate, nici timpul de după ce vă veţi părăsi corpul nu va fi mai îngrijorător.

— Reţineţi ultimele cuvinte ale lui Robert Louis Stevenson: „Dacă moartea e aşa, atunci e mai uşoară decât viaţa…" dar şi de aceste ultime cuvinte ale lui Thomas Edison: „E foarte frumos acolo". Într-adevăr, nu e decât ţărână care se întoarce în ţărână, în vreme ce eternul rămâne. Această conştientizare reprezintă biletul vostru către eternitate.

PERFECŢIUNEA
În an e primăvară şi ziua e-n zori;
Dimineaţa e la şapte;
Coasta dealului de rouă plină;
Ciocârlia-n zbor;
Melcu-n porumbar;
Şi Dumnezeu e-n viaţă – în lume bune-s toate.
ROBERT BROWNING (1812 – 1889)

Poetul englez a cărui poveste de dragoste şi căsătorie cu Elizabeth Barrett au fost relatate în piesa The Barretts of Wimpole Street (Familia Barrett de pe Wimpole Street), *de Rudolf Besier, Robert Browning s-a bucurat de un uriaş succes odată cu publicarea volumului* The Ring and the Book (Inelul şi cartea), *după patruzeci de ani în care a scris poezie sensibilă*.

Robert Browning şi la fel de celebra lui soţie, Elizabeth Barrett Browning, au fost doi poeţi victorieni, criticaţi pentru optimismul spiritual şi metafizic pe care l-au exprimat în poezia şi scrierile lor dramatice. La un secol şi mai bine după moartea lui, capodopera de opt versuri a lui Robert Browning reflectă optimismul metafizic pentru care a fost atât de aspru pedepsit în timpul vieţii.

Browning vorbeşte despre o maiestuoasă veneraţie şi despre perfecţiune în univers, ca şi cum ne-ar spune: „Aruncă o privire în jur. Totul este exact aşa cum trebuie să fie”.

Dacă îl apreciaţi pe Browning, atunci sunteţi de acord cu el că primăvara şi dimineaţa sunt miracole demne de privit. Ele reprezintă naşterea unei noi vieţi, ce rămâne un mister. Inima începe să bată în pântecul mamei la câteva săptămâni de la concepţie şi toţi marii noştri oameni de ştiinţă şi observatori pesimişti sunt perfect nedumeriţi. Unde s-a aflat acea viaţă înainte? Unde se va duce după aceea? Ce o iniţiază? Ce o opreşte? Aceste întrebări îi derutează pe critici şi constituie un izvor nesecat pentru marea poezie.

Însăşi esenţa de a vă trăi viaţa mai degrabă „cu un fior” decât „înfiorător” constă în a vedea adevărul spiritual simplu din constatarea poetică a lui Browning. Rouă încă acoperă coasta dealului, chiar dacă poetul este îngropat sub el, iar ciocârlia zboară peste toate mormintele. Orice aţi observa diferit de constatarea poetică a lui Browning nu este din vina lui Dumnezeu.

În loc să ne percepem ca fiind conectaţi cu această lume, simţim adesea că ne aflăm pe ea pentru a ne manifesta autoritatea asupra ei şi pentru a o face să fie în concordanţă cu noi. În loc să o acceptăm, o deformăm pentru a ne hrăni egoul, creând haos, dezechilibru şi ceea ce numim mai apoi imperfecţiune. Şi apoi, ironia finală, îl învinuim pe Dumnezeu pentru condiţiile create de noi din perfecţiunea pe care El ne-a dăruit-o. Poetul spune: fiţi împăcaţi, nu judecaţi lumea, observaţi-o! Nu încercaţi să o îndreptaţi, acceptaţi perfecţiunea distorsiunii ei şi trăiţi în armonie cu ea! Nu fabricaţi probleme! Rămâneţi cu fiorul în suflet la vederea perfecţiunii sale.

Într-un alt pasaj, Robert Browning constată: „Toată minunăţia şi bogăţia minei în inima unei singure pietre preţioase. În grija unei singure perle, toată umbra şi strălucirea mării... Adevărul, mai luminos decât piatra preţioasă; încrederea, mai curată decât perla”. El ne cere

să privim lumea cu alţi ochi. Ochi plini de mirare în faţa miracolului care se află în fiecare centimetru cub de spaţiu. Ochi umezi de recunoştinţă pentru adevărul şi încrederea care îşi depăşesc echivalentele lor materiale, purtând numele de pietre preţioase şi perle. O viziune lipsită de prejudecăţi şi concentrată asupra peisajului uimitor poate schimba orice zi încărcată de depresie, nelinişte sau stres.

Să sugeraţi că lumea e perfectă înseamnă să atrageţi mânia multor comentatori sociali care preferă să remarce o mulţime de imperfecţiuni. Ei se concentrează pe tot ceea ce este greşit în lume şi ne încurajează şi pe noi să facem la fel şi să devenim, aşadar, parte din mulţimea de oameni care disperă din cauza imperfecţiunii lumii. Pentru cei care spun „în lume bune-s toate”, la fel ca Robert Browning, se vor găsi o căruţă de sceptici să le spună cât de absurdă e gândirea lor, la fel cum se întâmpla şi în perioada victoriană, când criticii vorbeau despre sclavie, dezastre economice şi războaie, drept răspuns. Şi totuşi, Browning a ales să privească dincolo de lumea artificială a omului şi la fel vă încurajez şi eu să faceţi.

Priviţi la perfecţiunea care este universul din care şi voi sunteţi parte integrantă. Gândiţi-vă cum Pământul continuă să se deplaseze pe orbită şi să se avânte prin spaţiu indiferent de părerea voastră sau a altcuiva. Gândiţi-vă că în fiecare zi „dimineaţa e la şapte” şi mai treceţi o dată prin toate doctrinele şi teoriile care au încercat, au eşuat, au încercat iar, şi totuşi „dimineaţa e la şapte; coasta dealului de rouă plină”. E numai o simplă întoarcere de la observarea a ceea ce este „greşit” spre observarea perfecţiunii lumii noastre.

Gândiţi-vă, de exemplu, la necesitatea incendiilor forestiere provocate de fulgere, de-a lungul secolelor, pentru menţinerea echilibrului ecologic adecvat. Avem tendinţa să spunem că Dumnezeu n-ar trebui să ne ardă pădurile sau să sufle atât de tare încât să dea naştere uraganelor ori să bombăne stârnind cutremure. Ne gândim că aceste lucruri n-ar trebui să apară, totuşi şi ele fac

parte din perfecţiune şi, atunci când le privim dintr-o perspectivă mai largă, începem să recunoaştem perfecţiunea din haos.

Calea către o viaţă liniştită înseamnă să observaţi perfecţiunea din lumea lui Dumnezeu şi din noi înşine şi să cultivaţi acea perspectivă. Soţia lui Robert Browning, Elizabeth Barrett Browning, a inclus în poemul *Kate a mea* două versuri care rezumă perfect toate acestea: „Pe cei slabi şi delicaţi, pe desfrânaţi şi pe neruşinaţi, i-a strâns pe toţi cum i-a găsit şi bine le-a făcut". Când priviţi cu ochii mari de uimire şi apreciaţi tot ceea ca vedeţi ca pe un dar de la Dumnezeu, inclusiv propria voastră viaţă funcţionând în armonie cu natura, veţi şti ce a vrut să spună poetul când a scris: „Dumnezeu e în cer, / în lume bune-s toate".

Pentru a adopta acest optimism metafizic, începeţi să faceţi următoarele:

— Oferiţi-vă un dar de cinci minute de contemplare, venerând tot ceea ce vedeţi în jurul vostru. Mergeţi afară şi îndreptaţi-vă atenţia către numeroasele miracole din jurul vostru. Acest regim de cinci minute pe zi, în care apreciaţi şi sunteţi recunoscători, vă va ajuta să vă concentraţi viaţa pe veneraţie.

— Daţi-i voie cuvântului „perfecţiune" să facă parte din vocabularul vostru. Citat din Prinţul Păcii[10]: „Voi fiţi dar desăvârşiţi, după cum şi Tatăl vostru cel ceresc este desăvârşit". Nu trebuie să vă percepeţi întotdeauna pe voi şi lumea prin prisma judecării ei şi a încercării de a o îmbunătăţi. Să vă bucuraţi de perfecţiune e o cale de a aplica înţelepciunea evurilor.

— Reamintiţi-vă că şi voi sunteţi la fel de miraculoşi ca rouă, ciocârlia şi melcul. Voi, de fapt, sunteţi lucrarea lui Dumnezeu. Aveţi încredere în divinitatea voastră şi preţuiţi-o, de asemenea preţuiţi şi legătura voastră cu natura. Să remarcaţi pretutindeni opera lui Dumnezeu va fi răsplata voastră.

CENTRUL SUFLETULULUI
din *Moby Dick*

10 Iisus Hristos. Nume folosit într-un cântec creștin, (n.tr.)

Aşa cum teribilul ocean înconjoară uscatul verde, şi în sufletul omului se află o insulă Tahiti, unde domnesc pacea şi fericirea, dar care este împresurată de toate ororile vieţii trăite pe jumătate.

HERMAN MELVILLE (1819 – 1891)

Romancier, nuvelist şi poet american, Herman Melville este cunoscut mai ales pentru Moby Dick[11], *povestea unei adevărate călătorii eroice*.

(Ţtind această frază, am în minte o imagine vie de când am vizitat micuţa capelă încântătoare din Assisi, Italia, acolo unde Sf. Francisc a trăit, în secolul al treisprezecelea, şi şi-a înfăptuit miracolele, atestate de dovezi. Capela, la fel ca o mare parte din Assisi de Sus şi de Jos, a fost în general păstrată astfel încât vizitatorii să poată simţi acest loc sfânt exact aşa cum l-a simţit Sf. Francisc. E uşor să te simţi de parcă te-ai fi întors în Evul Mediu. Milioane de oameni din jurul lumii au făcut pelerinajul pentru a se ruga în această bisericuţă străveche, dar bine păstrată.

Capela originală se află în centrul unei clădiri mult mai mari şi mai bogat ornamentate, care a fost ridicată la sute de ani după moartea Sf. Francisc. Acest edificiu înconjurător are coloane maiestuoase, un tavan enorm de catedrală şi o mulţime de ofrande bisericeşti pentru Sf. Francisc, care a fost un om simplu, blând şi foarte pasionat. Păşind în sala exterioară, m-am simţit ca şi cum aş fi fost într-un muzeu dedicat unui om profund spiritual.

Când eu şi soţia mea am intrat în capela originală din mijloc, am simţit amândoi bucuria şi pacea pe care le reprezintă acest loc. Îmi amintesc de aceasta de câte ori citesc: „… aşa se află şi în sufletul omului o insulă Tahiti”. Am fremătat de fericire, am plâns lacrimi de bucurie şi am simţit energia iubirii necondiţionate pe care o reprezintă Sf. Francisc. După ce am meditat vreo treizeci de minute, am plecat cu sentimentul că am comunicat cu ceva divin. De atunci, am remarcat adesea că acesta a fost un punct

11 Apărută în lb. română sub acest titlu la Ed. Minerva, București, 1973 (n.red.)

de cotitură în viaţa noastră împreună. Căsătoria noastră s-a transformat într-un parteneriat spiritual, în care rolul nostru este să ne sprijinim unul pe celălalt în dezvoltarea spirituală.

Cuvintele lui Herman Melville mă fac să mă întorc la acea experienţă înălţătoare din Assisi. Capela originală din mijloc reprezintă sufletul, un loc al adevărului şi fericirii divine. Edificiul înconjurător este asemenea corpului nostru fizic. El este întotdeauna la un pas distanţă de frumuseţea şi adevărul care ocupă locul central. O viaţă pe jumătate trăită, după cum o descrie Melville, e o viaţă în care nu ajungem în acel loc interior al păcii şi bucuriei, acea „insulă Tahiti”.

Viaţa este trăită pe jumătate numai în hamurile şi structurile care constituie lumea exterioară. Acestea sunt ororile despre care Melville ne spune că împrejmuiesc sufletul, ca şi cum centrul în care se găseşte fericirea n-ar putea fi găsit. Simţiţi că o viaţă mai profundă şi mai bogată vă este accesibilă, şi totuşi continuaţi cumva să vă agitaţi în oceanul exterior, zărind de la distanţă acea insulă verde numită Tahiti, acea capelă liniştită.

Poate că cel mai devastator scenariu imaginabil este să vă aflaţi în faţa morţii ştiind că, din pricina vreunei temeri fanteziste, aţi ales întotdeauna să vă trăiţi viaţa pe jumătate, evitând să faceţi lucrurile pe care sufletul vostru şi le-ar fi dorit. De aceea vă cer imperios să schimbaţi acest scenariu acum! începeţi să vă trăiţi viaţa având curajul să păşiţi pe ţărm şi să vedeţi cum este pe insula Tahiti.

Vă încurajez să citiţi şi să recitiţi cuvintele pătrunzătoare ale lui Herman Melville, scrise în secolul al nouăsprezecelea, pentru a le pune în aplicare azi. Acel loc din centru pe care el îl numeşte *sufletul vostru* nu are limite, formă sau dimensiuni măsurabile. Cu toate acestea, el este însuşi miezul sufletului vostru. Când veţi putea simţi acel loc, veţi cunoaşte pacea şi bucuria care vin dintr-o viaţă deplin trăită şi apreciată. Locul interior pe care Melville îl numeşte suflet este tăcut şi invizibil.

Puteţi ajunge acolo meditând şi ascultând apoi mai degrabă de inima voastră, decât de minte. Inima vorbeşte o limbă mută a intenţiei, în vreme ce mintea vă dă adesea motive intelectuale pentru care nu vă puteţi urma fericirea. Muzicienii desăvârşiţi spun: „Liniştea dintre note face muzica”. Fără acea linişte lipsită de formă şi de dimensiune nu poate exista muzică.

Puteţi obţine acces la propria voastră insulă Tahiti, la capela voastră liniştită, croindu-vă drum prin acel ocean teribil şi acele structuri arhitecturale, dincolo de carcasa corpului vostru compus din oase şi tendoane, şi ajungând la acel loc liniştit şi indivizibil din interior. Apoi ascultaţi doar, radiaţi şi fiţi conştienţi că o viaţă trăită pe jumătate nu e pentru voi. Scrieţi-vă adevărurile, exprimaţi-vă sentimentele cele mai intime, lăsaţi în urmă ce vi s-a spus că trebuie să faceţi sau nu. Vă veţi simţi împliniţi la muncă, în familie, în întreaga viaţă.

Ce vă roagă inima să faceţi? Ce insulă verde din oceanul corpului vostru vă cheamă să veniţi şi s-o vizitaţi? Ar putea fi un microb al călătoriilor, să exploraţi insulele Galápagos sau munţii Himalaya. Poate că e sentimentul sincer care vă imploră să deschideţi o galerie de artă sau să lucraţi cu eschimoşii. Poate că este o sete nepotolită de a vă scrie propriile poezii sau o simfonie.

Care este secretul din centrul vostru? Robert Frost a scris: „Bănuim şi ne învârtim în pustie, / Secretul stă însă în mijloc şi ştie”. Probabil că el ştia despre ce vorbea Melville în *Moby Dick*. Orice simţiţi în interiorul vostru, dar aţi evitat, pentru un anume motiv plăsmuit de n mintea voastră, daţi-vă voie să îl analizaţi cu alţi ochi şi cu alte urechi. Aveţi grijă cum vă folosiţi intelectul când practicaţi intrarea în acest centru tăcut. Dacă începeţi să vă spuneţi că una e să vă exploraţi capela interioară şi cu totul altceva e să trăiţi acolo, observaţi atunci cu atenţie că vă hărăziţi să vă bălăciţi în continuare în sala exterioară. Veţi *acţiona* pe baza a ceea ce gândiţi. Şi dacă vă gândiţi: „E imposibil, inaplicabil şi inaccesibil mie”, atunci veţi acţiona pe aceste baze şi înapoi la oceanul teribil cu voi.

Melville a scris în secolul al nouăsprezecelea, dar scria pentru noi. A părăsit planeta aceasta înainte să ne facem noi apariţia, şi totuşi cuvintele sale sună convingător. Aceeaşi forţă vitală care a curs prin acest mare romancier curge acum şi prin noi. El a simţit că oroarea unei vieţi trăite pe jumătate a fost rezultatul ignorării tăcutei scântei vitale din interior, care ne oferă tuturor pace şi bucurie.

Iată sugestiile mele pentru a pune în aplicare astăzi această înţelepciune:

— Faceţi-vă un obicei din meditaţia zilnică în care să mergeţi în acel spaţiu tăcut dinăuntru. Acest loc interior vă va oferi o senzaţie de pace imposibil de cunoscut când sunteţi prinşi în tumultul acelui teribil ocean.

— Ascultaţi-vă inima, nu mintea. Sentimentele voastre reprezintă un barometru sensibil pentru ceea ce vă place să faceţi. Imaginaţi-vă vizitând echivalentul vostru pentru verdele Tahiti. Simţiţi în sufletul vostru şi apoi în minte toate detaliile din momentul în care faceţi ceea ce vă place şi în care vă place ceea ce faceţi.

— Daţi ascultare sufletului vostru, asumându-vă riscurile care decurg de aici, dar aveţi mare grijă să evitaţi să proiectaţi asupra deciziilor voastre gânduri de teamă, ratare şi catastrofă. Reamintiţi-vă în fiecare zi că Herman Melville vă scria vouă şi că atunci când Îngerul Morţii va sosi chemându-vă – şi chemarea e inevitabilă – voi nu veţi spune: „Sunt îngrozit, stai puţin, n-am trăit decât pe jumătate”. Veţi cunoaşte în schimb bucuria de a vă fi ascultat sufletul şi veţi spune: „Sunt împăcat. Nu mi-e frică. Am fost în Tahiti”.

REGRETELE

din *Maud Müller*

Vai de fecioară, vai de judecător.

Vai de bogatul nemulţumit şi de truditor!

Domnul aibă milă de ei! De noi toţi.

Cei ce-n van ne-am intim visuri din tinereţi:

Că din toate tragicele cuvinte spuse sau scrise „Putea fi altfel!” sunt cele mai triste.

A, da! Pentru toţi zace oareşce speranţă minunată De ochi omeneşti adânc îngropată;

Şi îngerii-n lumea de apoi poate

Dau de pe-al ei mormânt piatra la o parte!

JOHN GREENLEAF WHITTIER (1807 – 1892)

Quaker devotat cauzelor sociale şi reformei, John Greenleaf Whittier a fost un cunoscut poet din New England. După Războiul Civil, poezia lui a reliefat religia, natura şi viaţa din New England.

Eragmentul citat anterior reprezintă ultima strofă din cele cincisprezece ale poeziei intitulate *Maud Müller*, scrisă de John Greenleaf Whittier, un poet american prolific şi sensibil, din secolul al nouăsprezecelea. Vă îndemn să citiţi şi să recitiţi întreaga poezie, ce spune o poveste cu un mesaj profund pentru toată lumea care are curajul de a accepta acest sfat înţelept.

Poemul începe cu Maud Müller, o fată tânără şi frumoasă, care strânge cu grebla fânul pe o pajişte. Ea priveşte în sus şi vede un judecător chipeş călare, venind spre ea. Inima ei bate cu putere când vorbeşte cu judecătorul, în timp ce îi dă o gură de apă din cana ei de tinichea. Gândul îi zboară la cum ar fi să fie cu bărbatul bun şi sensibil care i-a vorbit despre „iarbă, flori şi copaci. De păsările cântătoare şi albine zumzăitoare”. A uitat de hainele ponosite pe care le purta şi de înfăţişarea ei neîngrijită şi şi-a permis să viseze cu ochii deschişi: „O dorinţă, pe care să o recunoască de-abia îndrăznea, / Pentru ceva mai bun decât cunoştea”.

În timp ce judecătorul se îndepărta, gândul ei din toată inima a fost: „Ah! De-aş fi eu mireasa judecătorului!” N-a fost să fie, însă. S-a măritat, în schimb, cu un bărbat care i-a adus tristeţe şi durere. După cum scrie Whittier: „O siluetă bărbătească vedea alăturea de ea, /Iar bucuria era datoria şi iubirea, legea”. Şi-a acceptat apoi povara vieţii, spunând doar: „Putea fi altfel!”

Poetul îl descrie pe tânărul şi chipeşul judecător care a plecat în acea zi cu un dor adânc în inimă, dar un dor pe care nu a fost dispus să şi-l ostoiască. Speriat să nu-şi pună

în pericol poziţia socială, n-a putut să dea ascultare sentimentelor sale pentru tânăra fată şi modul ei de viaţă. „De-ar fi fost a mea şi eu, astăzi, / La fel ca ea, cosaş la fân; Rele şi bune să nu mai cumpănesc, / Fără avocaţi obositori ce-ntruna vorbesc”. Aşa că şi-a lăsat deoparte dorurile sufleteşti şi a dus o viaţă care i-a fost ordonată de hotărârile altora. „Dar s-a gândit la surorile-i reci şi pline de mândrie/ Şi la mama lui dornică de un rang ori de-o bijuterie; / Judecătorul a mers mai departe, inima şi-a întărit, / Şi pe Maud singură-n câmp a părăsit”.

Whittier ne spune apoi cum judecătorul s-a însurat cu cineva de acelaşi rang şi poziţie socială ca el şi cum visa cu ochii deschişi la legătura sufletească ce o simţise demult, pe câmpul acela: „Adesea când roşu-i era vinul din pahar/ Tânjea după fântâna de la margine de drum”.

Şi orgoliosul oftă c-o durere tăinuită:

„Ah, de-aş mai fi liber iar!

Liber ca în ziua în care am călărit Unde fecioara desculţă îşi aduna fânul”.

Când povestea lui Maud şi a judecătorului ajunge la sfârşitul său poetic, ultima strofă pune bazele unui final cu o puternică încărcătură emoţională. Cele două versuri pentru care Whittier este memorabil sunt cuvinte pe care le-am păstrat scrise cu litere mari pe panoul meu cu informaţii, pentru a fi citite de elevi, atunci când eram consilier şcolar, în urmă cu mulţi ani. Sunt cuvinte pe care astăzi le reamintesc copiilor mei să şi le însuşească, atunci când se tem să nu facă o greşeală sau când evită să îşi asume un risc tăcând din gură. Sunt cuvinte după care să trăim, scrise de un sclipitor poet acum mai bine de un secol. „Că din toate tragicele cuvinte spuse sau scrise/ *Putea fi altfel*! sunt cele mai triste”. Într-adevăr, *putea fi altfel* este lamentaţia celor cu visuri neîmplinite, care se gândesc la trecut cu regret, pentru că nu au reuşit să spună sau să facă ceva deoarece s-au temut de consecinţe.

Am făcut multe greşeli în viaţă, dar pot spune cu mâna pe inimă că azi nu am regrete pentru nimic din ce am făcut. Absolut niciunul. Da, sunt lucruri pe care le-am

spus şi pe care azi nu le-aş mai spune. Da, sunt oameni pe care i-am rănit pe parcurs şi azi am învăţat din acele comportamente. Da, am făcut câteva investiţii proaste, am scris câteva cuvinte oribile, am consumat substanţe toxice, am pierdut câteva întreceri şi chiar m-am pierdut în propria-mi înfumurare mult prea des în trecut. După cum am spus însă, nu regret nimic din ce-am făcut. M-am străduit să nu mai repet acele greşeli şi ştiu că nu pot anula trecutul. Cu toate acestea, şi eu am regrete. Regretele mele se referă la *ce nu am făcut*.

La o reuniune cu ocazia împlinirii a douăzeci de ani de la terminarea liceului, am întâlnit o femeie pe care, indiscutabil, o adoram când aveam şaptesprezece ani. Am avut în sfârşit curajul să îi spun ce simţisem, douăzeci de ani mai târziu! Ea mi-a răspuns: „Mi-a plăcut mereu de tine şi aş fi dat orice să mă suni şi să mă inviţi la o întâlnire”. Regretul m-a pus la pământ. La şaptesprezece ani, tremuram de frică la gândul că voi fi refuzat sau că voi părea ridicol, îmi imaginasem că ea e prea „super” şi minunată să iasă cu mine şi, prin urmare, am lăsat ocazia să-mi scape printre degete.

Dacă simţiţi ceva în inima voastră şi ştiţi că vi se pare un lucru pe care ar trebui să-l încercaţi, şi totuşi ezitaţi de frică, vă programaţi pentru regrete. Fără doar şi poate că regretul este o teribilă risipă de energie. Nu puteţi clădi nimic pe el, nimic nu poate creşte din el; tot ceea ce puteţi face este să vă cufundaţi în frustrare.

Orice vă doriţi cu ardoare, dar nu reuşiţi să îi daţi ascultare vă va provoca regrete. Vorbele pe care nu le-aţi spus de teamă să nu fiţi ridiculizaţi, fapta pe care nu aţi reuşit să o faceţi de teama eşecului, excursia pe care nu aţi întreprins-o de teamă să nu fiţi singuri sunt treptele care duc, una câte una, într-o mansardă a deznădejdii, în anii de mai târziu. După cum o spune Whittier atât de succint: „Domnul aibă milă de ei! De noi toţi, / Cei ce în van ne-am intim visuri din tinereţi”.

Fără îndoială că veţi avea parte şi de dezaprobare.

Unele rezultate la care ajungeţi nu vor fi întotdeauna

pe placul vostru. Veţi simţi batjocura. Dar nu veţi regreta dacă vă spuneţi părerea sau luaţi atitudine. Ceea ce veţi cunoaşte, indiferent de situaţie, e un sentiment al destinului vostru spiritual. După cum spune Iisus: „Nimeni care pune mâna pe plug şi se uită îndărăt nu este potrivit pentru împărăţia lui Dumnezeu”. (buca, 9, 62)

Pentru a pune în practică acest sfat referitor la lipsa regretelor, din poemul clasic al lui Whittier cu Maud Müller şi judecătorul, gândiţi-vă la următoarele:

— Vizualizaţi-vă ca bătrâni privind în urmă la voi, cei de azi. Cum vreţi să vă simţiţi atunci? Plini de regrete sau mulţumiţi că aţi făcut ce v-a îndemnat inima?

— În loc să vă întrebaţi care va fi opinia celorlalţi şi cum vor fi percepute acţiunile voastre, întrebaţi-vă: „Cum vreau să-mi trăiesc viaţa?” începeţi apoi să vă asumaţi un risc mărunt în direcţia acelei noi acţiuni.

— Gândiţi-vă bine, anticipat, cum vă veţi simţi. Imaginaţi-vă prima oară că o apucaţi pe calea inacţiunii care va duce la potenţiale regrete. Imaginaţi-vă apoi care ar fi cel mai bun rezultat dacă v-aţi asuma riscul. Imaginându-vă anticipat ambele scenarii, puteţi evita regretul pentru ceea ce ar fi putut să fie.

FRICA ŞI ASUMAREA RISCURILOR

NU INVIDIEZ NICIDECUM

Nu invidiez nicidecum Pe prizonierul lipsit de nobilă furie, Câneparul născut în colivie care n-a cunoscut pădurea vara.

Nu invidiez fiara ce-şi ia Libertăţi pe-al timpului arenă Nestingherit de sentimentul crimei Căruia nu i se trezeşte niciodată conştiinţa.

Şi nici pe cel ce s-ar putea socoti binecuvântat, Inima ce niciodată nu s-a legat Ci stă în bălăriile leneviei;

Şi nici odihna ce pricinuieşte lipsa.

O susţin orice s-ar întâmpla;

O simt când sunt cel mai trist;

E mai bine să fi iubit şi pierdut Decât să nu fi iubit deloc.

LORD ALFRED TENNYSON (1809 – 1892)

Poet englez care în 1850 a fost numit poet laureate, *lordul Alfred Tennyson, este considerat reprezentativ pentru epoca victoriană în Anglia.*

— Titlu onorific în Marea Britanie (n.tr.)

— /*4 lfred* Tennyson a fost principalul reprezentant al epocii poeziei victoriene. Şi totuşi, niciun poet despre care am citit n-ar putea fi numit mai puţin victorian. El era iremediabil dependent de tutun şi vinul de porto, era un rătăcitor şi a rămas în mare parte nestatornic de-a lungul vieţii. Poetul Thomas Carlyle l-a descris într-o scrisoare către Ralph Waldo Emerson: „Un bărbat aprig şi trist, cu o parte sumbră... unul dintre cei mai arătoşi oameni din lume... Vocea îi este foarte liberă. Nimerită pentru râs zgomotos şi vaiet pătrunzător". Din tot ce am citit despre Alfred Tennyson, a fost un om foarte pasionat, căruia îi plăcea să îşi asume riscuri şi era dispus să îşi asume consecinţele atunci când investiţiile sau preocupările sale nu ieşeau aşa cum plănuise.

În această selecţie, poetul ne trimite un mesaj ce este prea des ignorat de cei care trăiesc cu frica de eşec. Ne spune să ne continuăm viaţa de parcă eşecul n-ar fi de luat în considerare şi să ne ignorăm fricile atunci când mergem mai departe. El nu invidiază pasărea cântătoare ce rămâne instalată confortabil în colivie; el preţuieşte libertatea, în ciuda riscurilor inerente. Nu îi invidiază pe cei care, temându-se de riscurile parteneriatului din căsătorie, aleg siguranţa lipsei de obligaţii. Ultimele patru versuri ale acestei poezii sunt printre cele mai memorabile şi mai des citate din toată literatura. Cu toate acestea, sunt probabil şi cele mai neluate în seamă.

O susţin orice s-ar întâmpla;
O simt când sunt cel mai trist;
E mai bine să fi iubit şi pierdut
Decât să nu fi iubit deloc.

Susţin şi eu această idee şi vă reamintesc că Tennyson nu scrie numai despre relaţiile de dragoste. Ar fi putut scrie la fel de bine:

E mai bine să fi acţionat şi să fi eşuat

Decât să n-o fi făcut deloc.

Vă sugerez să vă gândiţi la o idee radicală: *Nu există eşec*! Eşecul este o sentinţă pe care noi, oamenii, o dăm unei anumite acţiuni. În loc de sentinţă, înlocuiţi această atitudine: *Nu poţi eşua, nu poţi decât să ai rezultate*! Apoi, cea mai importantă întrebare pe care să v-o puneţi este: „Ce faci cu rezultatele pe care le ai?”

Să presupunem, de exemplu, că vreţi să învăţaţi să loviţi o minge de baseball sau să faceţi o prăjitură. Vă duceţi pe platformă şi, după mai multe rateuri, loviţi tot prost. În cazul prăjiturii, o scoateţi din cuptor şi se prăbuşeşte într-un morman de firimituri, în faţa ochilor voştri. De fapt, nu aţi eşuat, aţi acţionat şi aţi produs un rezultat. Şi acum, ce să faceţi cu rezultatele pe care le aveţi? Vă etichetaţi drept rataţi, declaraţi că sunteţi lipsiţi de coordonare şi de talent în bucătărie şi sunteţi abătuţi din cauza lipsurilor voastre genetice, ori păşiţi din nou pe platformă sau vă îndreptaţi iar spre bucătărie şi învăţaţi din rezultatele pe care le-aţi avut? Asta vă cere Tennyson să înţelegeţi şi să puneţi în aplicare în viaţă, în toate domeniile care vă preocupă.

În ceea ce priveşte relaţiile, nu aţi eşuat dacă aţi trecut prin despărţiri sau pe la tribunalul de divorţuri. Aţi avut un rezultat. E mai bine să plonjaţi şi să experimentaţi viaţa decât să staţi pe margine, temându-vă că ceva ar putea merge prost.

Gândiţi-vă o clipă cum este propria voastră natură. Când eraţi mic, înainte de a avea ocazia să fiţi supuşi condiţionării care vă poartă departe de riscuri din cauza fricii de eşec, natura voastră era programată să vă înveţe să mergeţi. O vreme aţi stat pur şi simplu întins, apoi natura voastră a spus: „Stai aşezat”, şi aţi stat. Apoi natura v-a comandat: „Mergi de-a buşilea”, şi voi i-aţi dat ascultare. Apoi natura v-a comandat: „Ridică-te în două picioare, menţine-ţi echilibrul şi deplasează-te, din poziţie verticală”. Şi voi i-aţi dat ascultare.

Prima oară când v-aţi străduit, aţi căzut şi v-aţi întors la mersul de-a buşilea. Natura voastră nu v-a lăsat însă să

vă mulţumiţi cu mersul de-a buşilea, iar voi v-aţi ignorat fricile şi rezultatele pe care le-aţi avut şi v-aţi ridicat iar. împleticindu-vă de data asta şi căzând mai apoi. În cele din urmă, natura a triumfat şi aţi învăţat să mergeţi în poziţie verticală. Imaginaţi-vă dacă aţi fi reuşit să vă depăşiţi programarea naturală. Încă v-aţi târî de-a buşilea şi nu aţi cunoaşte avantajele vieţii trăite în poziţie verticală.

La fel stau lucrurile şi cu toate celelalte lucruri din viaţă. E mult mai bine să fi acţionat şi să fi avut rezultate din care vă veţi dezvolta decât să vă ignoraţi natura şi să trăiţi cu frică.

Ne putem gândi la cuvântul „frică” ca fiind un acronim care se traduce prin *dovezi false ce par adevărate*. Cu alte cuvinte, ne uităm la ceea ce ne închipuim că este un motiv solid pentru inacţiune şi îi permitem apoi să devină realitatea noastră, chiar înainte de a încerca. Frica noastră este în original, FEAR – False Evidence Appearing Real (n.tr.)

susţinută de iluzia că e posibil să eşuăm şi că acel eşec înseamnă că nu suntem buni de nimic. Un alt acronim pentru „frică” este *uită de tot şi fugi*[12]. Aceasta este mentalitatea de evadare în faţa perspectivei eşecului. Nu asta încurajează Tennyson!

Cu opt ani înainte de a muri, Alfred Tennyson a fost înnobilat cu rangul de pair şi, în ultimii săi ani de viaţă, a devenit poetul naţional al Angliei. Tânărul Alfred Tennyson însă a fost un om care şi-a urmărit interesele cu energie, a fost dispus să facă greşeli şi a fost foarte nerăbdător să iubească. Chiar ştiind că pierderea era o probabilitate, a preferat-o pe aceasta în locul absenţei iubirii. Într-adevăr, a trecut prin respingere şi tristeţe, dar după cum spune atât de pregnant: „Nu invidiez nicidecum”.

Fiţi conştienţi în adâncul inimii că nu aţi eşuat în nimic şi nici n-o veţi face vreodată. Judecăţile artificiale

---

12 Refuzați să mai folosiți vreodată termenul „eșec” referitor la voi sau la altcineva. Reamintiți-vă că atunci când lucrurile nu au mers așa cum era plănuit, n-ați eșuat, ați produs doar un rezultat.
* în original, FEAR - Forget Everything And Run (n.tr.)

privind eşecul nu vă opresc decât să faceţi erori. Totuşi, acele erori reprezintă însăşi substanţa dezvoltării. Mi-a plăcut mereu răspunsul lui Thomas Edison către un reporter care l-a întrebat cum a fost când a eşuat de 25.000 de ori în eforturile sale de a inventa bateria. „Nu", a răspuns Edison, „n-am eşuat. Astăzi cunosc 25.000 de moduri în care nu se face o baterie!"

Puneţi în aplicare în vieţile voastre lecţia din poezia clasică a lui Tennyson prin următoarele sugestii:

— Puneţi-vă apoi această întrebare care să vă îmbunătăţească substanţial viaţa: „Ce voi face cu rezultatele pe care le-am produs?" Şi începeţi să vă purtaţi în aşa fel încât să fiţi mai degrabă recunoscători decât plini de nemulţumire pentru acele rezultate mai puţin glorioase.

— Când alţii folosesc termenul „eşec" referitor la voi, corectaţi-i cu blândeţe, spunându-le: „N-am dat greş, de azi cunosc un alt mod în care nu se face o prăjitură".

— Căutaţi intenţionat să vă implicaţi în activităţi în care înainte aţi dovedit puţine aptitudini sau niciuna. Modalitatea potrivită pentru a depăşi frica de eşec este să o înfruntaţi şi să râdeţi mai degrabă de rezultate, în loc să fiţi intimidaţi de rezultatele anterioare.

PERFECŢIUNEA FIZICĂ

Pentru mine, fiecare centimetru cub de spaţiu e un miracol…

Fiecare organ şi atitudine a mea sunt primite cu bucurie…

Niciun centimetru şi niciun milimetru nu e rău…

WALT WHITMAN

(1819 – 1892)

Eseist, jurnalist şi poet american, Walt Whitman a făcut din sacralitatea vieţii în toate formele sale, chiar şi în moarte, şi din egalitatea tuturor oamenilor temele sale de predilecţie.

Corpul fizic, compus din molecule şi atomi, se schimbă încontinuu. În interiorul corpului, într-un „loc fără de loc" se află observatorul etern, care este natura divină invariabilă. Walt Whitman şi-a respectat corpul şi starea de

schimbare continuă din această perspectivă sacră. El a constatat odată: „Dacă există ceva sacru, corpul uman este acela…” Care este reacţia voastră în faţa acestei afirmaţii? Ce simţiţi *voi* pentru corpul pe care îl ocupaţi? Răspunsul are o mare legătură cu calitatea vieţii voastre – şi a vieţii materiale, şi a celei spirituale.

Atitudinea faţă de corpul vostru influenţează efectiv atomii şi moleculele care vă compun corpul. Dr. Deepak Chopra spune adesea publicului său: „Gândurile fericite fac molecule fericite”, precizând că compoziţia chimică a lacrimilor de bucurie diferă dramatic de cea a lacrimilor de tristeţe. Fiţi, aşadar, împăcaţi cu corpul vostru şi preţuiţi-i diferitele organe, râurile de fluide şi structurile osoase solide şi aveţi o atitudine de veneraţie atunci când acesta se mişcă, gândeşte, visează, calculează, iubeşte şi se schimbă permanent. Walt Whitman vă cere să îmbrăţişaţi această stare de uimire atunci când contemplaţi miracolul care este corpul vostru, aflat veşnic în schimbare.

Nu există nimic la corpul vostru care să fie rău sau imperfect. Nu e prea scund, prea înalt, prea îndesat, prea închis la culoare, prea spălăcit sau orice altceva. Culoarea părului tău, ce a mai rămas din el, locurile în care creşte, toate sunt în ordinea divină. Sânii tăi sunt atât de mari pe cât trebuie să fie, ochii tăi au culoarea potrivită, iar buzele tale au proporţiile corecte. Atâta vreme cât gândurile voastre fericite pot crea molecule sănătoase şi mintea voastră are mult de-a face cu nivelul sănătăţii, corpul vostru este în esenţă un sistem care funcţionează natural. De fapt, voi aţi apărut în acest corp. Forma, mărimea sa şi ceea ce au fost numite în mod eronat handicapuri sunt toate într-o perfectă rânduială.

La câteva săptămâni de la concepţie, o inimă a început să bată în pântecul mamei voastre şi corpul a început să se formeze, indiferent de opinia voastră despre el. Acest proces de construcţie a corpului este un mister pentru toată lumea de pe planetă. Cine îl poate explica? Din nimic, corpul vostru şi-a început călătoria, iar degetele de la mâini şi picioare s-au format dintr-o picătură mică de

protoplasmă umană. Cum? De unde? Cine poate pune la îndoială înţelepciunea viitoarei tendinţe din acea sămânţă? Acum locuiţi în acest corp care se schimbă la fel de drastic în afara pântecului aşa cum a făcut-o şi în interiorul lui. Iar voi puteţi să observaţi totul. Voi, egoul invizibil, fantoma din maşină, ocupantul acestei creaţii perfecte.

Acest corp al vostru este ca o materie din programa şcolară, numai că aceasta este materia prin care ajungeţi la Dumnezeu. Este casa lui Dumnezeu şi, în acest corp, în timp ce se află aici pe această planetă, Dumnezeu poate fi înfăptuit. Să găsiţi ceva la această casă a lui Dumnezeu ca fiind rău sau dezgustător înseamnă să mânjiţi templul care este singurul loc din univers în care ştiţi că îl puteţi înfăptui pe Dumnezeu. Nimeni nu poate opri procesul corpului veşnic aflat în schimbare. Nimeni nu-şi poate schimba structura fundamentală a corpului. Trăiţi în ceva ce are o tendinţă viitoare invizibilă care îl poartă acolo unde îl va duce natura sa. Nu detestaţi nicio parte din el, dacă nu vreţi să negaţi înţelepciunea care v-a creat.

Trataţi-vă corpul ca pe un musafir aflat în vizită şi care apoi trebuie să plece. Cât se află aici, nu-l neglijaţi, nu-l otrăviţi. Respectaţi-l, primiţi-l cu bucurie şi daţi-i voie să-şi urmeze cursul, care în cele din urmă este acela de a pleca aşa cum a venit, înapoi de unde a venit. Faceţi să fie distractiv să vă priviţi corpul trecând prin etapele sale desemnate. Minunaţi-vă de fiecare centimetru al său.

Când vă loviţi la un deget de la picior sau vă tăiaţi la un deget de la mână ori faceţi o întindere musculară şi gândul vă poartă în permanenţă la această mică durere care face şi cele mai simple funcţii să se resimtă mai acut, opriţi-vă şi reamintiţi-vă ce recunoscători sunteţi că aveţi degete la mâini şi picioare şi muşchi. Amintiţi-vă că ele funcţionează perfect, fără să fiţi conştienţi de acest lucru în cea mai mare parte a timpului. De ce să aveţi un gând neplăcut cu privire la corpul vostru, sau de ce să vă uitaţi cu nefericire la această creaţie divină aflată în continuă schimbare? Sunteţi privilegiaţi să aveţi corpul pe care îl aveţi. Onoraţi-l ca şi cum ar fi garajul în care vă parcaţi

sufletul. Refuzaţi să vă gândiţi cu nefericire la garajul sufletului vostru – şi anume, corpul vostru. Nu vă plângeţi de dimensiunea lui, de culoarea lui sau de zonele lui care îmbătrânesc.

Atâta vreme cât sunteţi recunoscători şi îl veneraţi, e puţin probabil să îl neglijaţi. E mai probabil să-l vindecaţi, să-l cizelaţi şi să-l curăţaţi, să aveţi grijă să fie sănătos şi dinamic, dacă sinele vostru lăuntric priveşte cu uimire şi minunându-se, dacă se uită cu veneraţie la fiecare centimetru din acest univers lipsit de greşeală. Dacă părul vostru alege să vă crească mai degrabă în urechi, pe umeri şi în nas decât pe cap, atunci aşa să fie! Dacă pielea vi se lasă pe oase, salutaţi atunci acest proces. Refuzaţi să vă agăţaţi de carne, de parcă trebuia să ţină la nesfârşit. Fiecare corp se află sub presiunea morţii şi totuşi acest paradox rămâne; în interiorul aceluiaşi corp sălăşluieşte şinele nemuritor. Percepeţi-vă corpul ca pe un loc din care să observaţi lumea. Alegeţi să faci acest lucru din perspectiva miraculoasă şi sacră pe care Walt Whitman a citat-o atât de des în magnifica sa poezie.

Iată câteva sugestii pentru a pune în aplicare în vieţile voastre de zi cu zi înţelepciunea constatărilor lui Walt Whitman:

— Mulţumiţi în fiecare zi pentru acest templu care vă găzduieşte sufletul. Oferiţi aprecieri verbale către ficatul, vederea, pancreasul vostru, către fiecare organ, fiecare centimetru din corpul vostru. Spuneţi doar: „Mulţumesc, Doamne, pentru acest loc aflat în permanentă schimbare şi întotdeauna perfect, din care eu să observ”.

— Deveniţi mai conştienţi de modul în care alegeţi să vă purtaţi cu această minune care este corpul vostru. Vorbiţi cu el când îi oferiţi exerciţiu fizic, alimente bune şi cantităţi generoase de apă proaspătă. „Te binecuvântez, corpul meu nemaipomenit. Fiind mai conştient de ce creaţie perfectă eşti, eu voi evita să mă port rău cu tine”.

— Observaţi schimbările care au loc în corpul vostru mai degrabă cu bucurie decât cu neplăcere. Nu acceptaţi să spuneţi despre nicio parte a corpului că ar avea defecte.

Dumnezeu nu oferă materiale cu defecte.

— Un corp de care aveţi grijă are mai multe şanse de a înainta în viaţa spirituală. Din dimensiunea spirituală invizibilă este creată lumea materială. Puritatea gândirii vă va ajuta să vă menţineţi un corp pur şi sănătos. Aduceţi-vă aminte, gândurile vindecă trupul, nu invers. De aceea, o atitudine primitoare de veneraţie şi recunoştinţă faţă de corp este un factor atât de important în creşterea vieţii voastre spirituale!

TINEREŢEA VEŞNICĂ

din *Alice în Ţara Minunilor*

TAICA WILLIAM

După Southey

„Eşti bătrân, taică Will” îi zise fiul.

„Şi părul ţi-a încărunţit;

Dar stai toată ziua numai în cap.

La anii tăi crezi că e potrivit”.

„În tinereţe, fiule, da, mă temeam în creieri să nu mă îmbolnăvesc Dar acum ştiu că am capul sec şi stau în cap cât poftesc”.

„Eşti bătrân”, zise fiul, „ţi-am mai spus.

Şi gras de nu se mai poate.

Cum se explică, spune-mi te rog.

C-ai intrat făcând tumba pe spate?”

„Încă de tânăr”, zise înţeleptul Scuturând pleata albă, „Cu alifie Mi-am dat peste tot, să mă ţin mlădios.

Vrei şi tu? îmi dai o liră pe cutie”.

Trad. de Ioana Ieronim, din volumul *Alice în Ţara Minunilor* de Lewis Carroll, Ed. Univers, Colecţia Cotidianul, Bucureşti, 2007 (n.tr.)

„Eşti bătrân”, zise fiul, „Şi slab de fălci Nu poţi să mesteci decât seu;

Dar gâsca-i înghiţit-o cu oase cu tot.

Cum de-ai putut? Vreau să ştiu şi eu”.

„Tânăr fiind, am urmat avocatura Toate cazurile mi le-am pledat cu nevasta Muşchii la fălci atunci mi i-am format Pe viaţă, prin metoda aceasta”.

„Eşti bătrân”, zise fiul, „cine-ar crede că ochii tăi mai

văd clar şi drept.

Dar ai ţinut o lipitoare în balans.
Cum de eşti aşa deştept?”
„Am răspuns la trei întrebări, ajungă-ţi!”
Zise tatăl. „Şi nu-ţi mai lua nasul la purtare.
Crezi că am timp să ascult la tine?
Acu’ te-arunc pe scări! nu m-aduce-n stare”.

LEWIS CARROLL (1832 – 1898)

Autor, *matematician şi fotograf englez*, *Lewis Carroll este cunoscut mai ales pentru* Alice în Ţara Minunilor *şi* Alice în Ţara din Oglindă.

Charles L. Dodgson a fost un matematician, fotograf şi romancier britanic. Timid, surd de o ureche şi bâlbâit, el nu s-a căsătorit niciodată, cu toate că era fascinat de copii şi îi plăcea să se afle în preajma lor. În compania lor putea să vorbească firesc şi uşor şi îi plăcea să inventeze pentru ei poveşti, pe loc. Îşi ducea des tinerii prieteni la picnicuri, acolo unde imaginaţia sa a creat poveşti despre Alice şi aventurile ei subterane. La douăzeci şi cinci de ani de la publicarea textului *Alice în Ţara Minunilor*, îşi aducea aminte cum, „într-o încercare disperată de a mai scrie un rând din acest basm, mi-am trimis eroina să coboare într-o vizuină de iepure, fără nici cea mai mică idee privind ceea ce avea să se întâmple mai apoi”.

Acest hobby de a spune poveşti extraordinar de fascinante despre o eroină numită Alice va face ca, în cele din urmă, să *scrie Alice în Ţara Minunilor*, iar Charles Dodgson să devină cunoscut sub numele de Lewis Carroll, unul dintre cei mai celebri autori de cărţi pentru copii până în ziua de azi. Acest pasaj este din acea celebră poveste spusă prima oară unui grup de copii care l-au însoţit pe Charles când mergeau cu barca în sus pe fluviul Tamisa, de la Oxford, pentru a face un picnic pe mal. Astăzi, poveştile lui sunt citite de copii şi adulţi din lumea întreagă.

„Taica William” este o baladă umoristică ce descrie o conversaţie dintre un fiu şi tatăl său, acesta din urmă fiind perceput de copil ca o nulitate bătrână şi uscăţivă.

Răspunsurile taichii William ne trimit nouă, tuturor, un mesaj dublu atunci când ne confruntăm cu realitatea unui corp care îmbătrâneşte, dar care găzduieşte şi un suflet veşnic tânăr. Aceste două mesaje sunt: (1) Eşti bătrân numai dacă crezi acest lucru; şi (2) Te poţi pricepe la tot ceea ce vrei. Taica William răspunde la fiecare întrebare de-a copilului referindu-se la propria lui tinereţe, despre care ştim cu toţii că este universal ignorată de copii, care au o reacţie atât absurdă, cât şi ironică. Taica stă în cap pentru că vârsta i-a şters tinereasca idee că ar avea un creier ce are nevoie să fie protejat, declară el. Face tumbe pe spate, deşi e gras, şi roade oase, deşi fălcile îi sunt slabe. Frumuseţea stilului lui Lewis Carroll stă în ironie şi în bizarerie. Ne spune tuturor că îmbătrânirea e un dat şi că e de aşteptat să fii ridiculizat şi neînţeles de generaţiile mai tinere, şi totuşi n-ar trebui să aibă nicio relevanţă pentru modul în care continuăm să funcţionăm în viaţă.

Răspunsul taichii William pentru tânăr este un semnal pentru mine să nu permit sub nicio formă unei persoane bătrâne şi infirme să pătrundă în corpul meu. El îmi reaminteşte că pot menţine o atitudine de veselă însufleţire şi că această decizie interioară îmi va permite să funcţionez la ce nivel dictez eu, indiferent de vârstă. Îmi place mult acest sfat şi îl pun în aplicare în fiecare zi.

De peste două decenii deja, de fapt de aproape un sfert de secol, i-am spus corpului meu că va ieşi şi va alerga în fiecare zi, indiferent de indispoziţia prin care ar putea trece. Mi-am instruit corpul să înoate regulat în ocean şi să joace tenis de cel puţin cinci ori pe săptămână. Îi spun să urce pe scări ori de câte ori e posibil, în loc să ia liftul. îl informez frecvent că va merge pe jos în loc să meargă cu maşina acolo unde are planificate treburi. Îi spun să facă acele ridicări şi abdomene şi să joace baschet, fotbal şi orice altă activitate în care se implică şi copiii mei, cot la cot cu ei. Nu numai atât, dar le reamintesc aceloraşi copii ai mei şi prietenilor lor, cu un umor ciudat şi un sarcasm lejer, că eu pot să fac asta toată ziua fără să obosesc aşa ca ei. Ca să-i necăjesc, spun ca taica William:

„Crezi că am timp să ascult la tine? /Acu’ te-arunc pe scări! nu m-aduce-n stare”.

Nu trebuie să adoptaţi o atitudine bătrânicioasă odată cu înaintarea naturală a călătoriei corpului vostru prin etapele vieţii. Puteţi ceda uşor şi vă puteţi considera bătrâni şi odată cu această etichetă să deveniţi atât neputincioşi, cât şi lipsiţi de valoare. Sau puteţi lua exemplu de la taica

William şi vă puteţi privi corpul drept în ochi şi să-i spuneţi: „Nu mă vei opri să trăiesc din plin”.

Al doilea mesaj pe care îl culeg din răspunsurile fără sens ale taichii William la întrebările tânărului său fiu este că nu e nevoie să ne limităm la o singură zonă de expertiză. Puteţi fi extraordinari atât din punct de vedere intelectual, cât şi ca atleţi, chiar dacă multă lume le consideră diametral opuse. Am auzit de multă vreme că există mari scriitori şi mari oratori, dar că nu e posibil să fii extraordinar la amândouă. Aceşti observatori mi-au spus că scriitorii sunt introvertiţi şi comunică prin intermediul cuvintelor aşternute pe hârtie, în vreme ce oratorii sunt extrovertiţi care comunică direct cu oamenii şi nu sunt, aşadar, în general talentaţi la scris.

Eu văd acest lucru ca fiind la fel de lipsit de sens, aşa cum vedea taica William întrebările fiului său, iar eu aleg să le fac pe amândouă, la fel cum ştiu că pot alege să ascult muzică clasică şi să mă uit la un meci de fotbal sau chiar să joc într-unul. Vă pot plăcea atât poezia, cât şi romanele de dragoste. Vă puteţi afla atât acasă, într-un tur virtual la Disney World, cât şi într-un grup de discuţii despre existenţialism. Nu există sectoare în care trebuie să vă înghesuiţi pentru a vă cunoaşte pe voi înşivă. Nu trebuie să descoperiţi care vă este pasiunea înnăscută şi apoi să urmăriţi unul sau două domenii care corespund cu talentele voastre de la Dumnezeu. Vă puteţi bucura de un nivel înalt de expertiză practic în orice domeniu de interes pe care vi-l alegeţi. Sunteţi mai degrabă fiinţe eclectice decât unidimensionale. Când auziţi întrebările puse de acei tineri glumeţi care vă consideră uscăţivi şi limitaţi în

abilităţi, aduceţi-vă aminte de taica William, aprigul personaj pe care Charles

L. Dodgson, cunoscut sub numele de Lewis Carroll, l-a creat din mintea sa extrem de imaginativă, care răspunde stând în cap, balansând o lipitoare pe vârful nasului şi făcând tumbe în timp ce îşi expediază cu blândeţe tânărul critic, spunându-i: „Şi nu-ţi mai lua nasul la purtare. / Acu' te-arunc pe scări! nu m-aduce-n stare".

Vă sugerez să aruncaţi pe scări la propriu toate atitudinile pe care le-aţi putea cultiva sau pe care le-aţi adoptat deja prin care vă identificaţi ca având un corp îmbătrânit sau limitat. Pentru a începe acest proces, vă sugerez:

— Să vorbiţi cu corpul vostru şi să-l forţaţi să devină mai activ, în ciuda protestelor sale. Dacă v-aţi obişnuit corpul să trăiască pe canapea în faţa televizorului, va opune rezistenţă să meargă, să alerge şi să fie târât la programe de exerciţii. Remarcaţi aceste proteste şi faceţi totuşi ceea ce trebuie.

— Să rezistaţi impulsurilor de a vă eticheta cu descrieri care vă limitează cumva. Afirmaţii precum: „Nu mă pricep la…" sau „Nu m-a interesat niciodată să…" nu folosesc la nimic, ele nu fac altceva decât să vă întărească imaginea de sine referitoare la limitări. Puteţi să vă pricepeţi la orice şi să vă bucuraţi de orice, dacă aşa alegeţi.

— Să urmaţi un proiect de autoperfecţionare destinat să vă îmbunătăţească pe cât posibil starea minţii, trupului şi spiritului. Scrieţi-vă propriul program personal şi aplicaţi-l în fiecare zi.

— Să luaţi lecţii pentru a deprinde ceva nou sau necunoscut, cum ar fi tir, bridge, yoga, meditaţie, tai chi, tenis, dans sau orice nu aţi mai experimentat până acum.

BUNĂTATEA

NU PLÂNGE, FECIOARĂ, RĂZBOIUL E BLÂND

Nu plânge fecioară, războiul e blând.

Fiindcă iubitul tău şi-a aruncat sălbatice mâini spre cer iar armăsarul înspăimântat a fugit singur.

Nu plânge.
Războiul e blând.
Tobele dogite şi bubuitoare ale regimentului Micile suflete ce ţin să lupte – Aceşti oameni s-au născut pentru moarte şi manevre. Gloria nelămurită le zboară deasupra;
Mare e zeul bătăliei, mare – iar regatul lui Un câmp pe care zac mii de cadavre.
Nu plânge, iubito, războiul e blând.
Fiindcă tatăl tău s-a rostogolit în tranşeele galbene, A urlat la pieptul lor şi s-a înecat murind.
Nu plânge.
Războiul e blând.
Steagul arzând iute al regimentului.
Vulturul cu blazon în roşu şi auriu.
Aceşti oameni s-au născut pentru moarte şi manevre. Arătaţi-le virtutea măcelului.
Lămuriţi-le meritul omorului.
Şi un câmp în care zac mii de cadavre.
Mamă a cărei inimă atârnă modestă ca un nasture
Peste minunatul giulgiu strălucitor al fiului tău.
Nu plânge.
Războiul e blând.
STEPHEN CRANE (1871 – 1900)

Romancer, nuvelist, poet şi corespondent de război american, cunoscut probabil cel mai bine pentru romanul The Red Badge of Courage (Semnul roşu al curajului[13]), *Stephen Crane a murit la vârsta de douăzeci şi nouă de ani, dar a reuşit să scrie opere care i-au asigurat un loc etern în literatura americană*.

Stephen Crane, mezinul unei familii cu paisprezece copii, a trăit o viaţă scurtă dar foarte controversată. A scris despre ceea ce părea să îl atragă şi să îl dezguste în acelaşi timp. Violenţa de pe străzi şi victimele acesteia au constituit tema primului său roman, *Maggie*: *A Girl of the Streets* (*Maggie*: *o fată a străzii*), o poveste tristă despre o fată nevinovată din mahala care a ajuns să se prostitueze

13 Apărut sub acest titlu în lb. română la Ed. Univers, București, 1994 (n.red.)

şi, în cele din urmă, să se sinucidă. În 1893, acest subiect era atât de tabu în literatură, încât Crane şi-a tipărit cartea singur şi a fost nevoit să folosească un pseudonim. Acesteia i-a urmat, în 1895, clasica lui poveste despre ororile războiului, *The Red Badge of Courage* (*Semnul roşu al curajului*).

A scris despre dezgustul său faţă de violenţă, compasiunea pentru victime şi cei asupriţi, cu toate că a fost la fel de atras să comunice şi să experimenteze nemijlocit aceste crime şi a locuit la un moment dat cu un fost proprietar de bordel. Cariera de scriitor şi de jurnalist a lui Stephen

Crane, tratând războaiele acolo unde apăreau pe planetă, a fost scurtă. A murit la vârsta de douăzeci şi nouă de ani de malarie şi tuberculoză, căpătate în timp ce se afla în Cuba, tratând despre războiul hispano-american.

Pentru mine, această poezie de o profundă ironie nu este numai un atac peiorativ la adresa războiului şi a tuturor ororilor sale, ci şi o declaraţie clasică împotriva violenţei de orice fel. Aceasta include şi violenţa pe care o observăm zilnic, cruzimea omului faţă de om şi furia şi mânia din inimile noastre. Acestea sunt la fel de distructive şi constituie, de asemenea, subiectele lamentaţiei poetului împotriva războiului. Poezia sa ironică *Războiul e blând* este un comentariu pe marginea a ceea ce el a numit micile suflete ce ţin să lupte, care găsesc virtutea în ceva atât de oribil precum masacrul şi meritul pe un câmp cu mii de cadavre. Pentru mine, aceasta este o lecţie care mă face să caut în interiorul meu orice rămăşiţă a unui mic suflet care ar putea găsi gloria în trâmbiţarea cruzimii omului faţă de om. Îmi reaminteşte să îi permit sufletului mare să triumfe peste compatriotul său inferior şi să îmi înăbuş curiozitatea sau fascinaţia pentru violenţa de orice fel.

Sunt oameni ce poartă arme şi lasă fecioarele plângând peste tot în lume, fie pe câmpul de luptă, fie în case, şcoli, pe străzi şi la locurile de joacă. Toţi par a fi oameni născuţi pentru manevre şi moarte, cu toate că noi

nu credem că cineva are un astfel de destin la naştere. Acest măcel este rezultatul propriei noastre curiozităţi şi fascinaţii legate de război şi omoruri, de violenţă şi furie, astfel încât atragem în viaţa colectivă chiar lucrul de care ne temem cel mai mult. Trăim, în mod mai subtil, aceeaşi viaţă ca poetul Stephen Crane, atrăgând spre noi ceea ce ne dezgustă.

Dacă nu exploatăm cel suflet mic, şi noi vom deveni victime ale căutării gloriei nelămurite a zeului bătăliei şi ale regatului său în care zac o mie de cadavre.

Fascinaţia noastră faţă de violenţă şi faţă de punerea ei în aplicare se reflectă în final în interesul nostru deosebit pentru filmele de acţiune în care viaţa omenească are o valoare atât de redusă, încât crima este considerată distractivă. Uciderea de dragul menţinerii clienţilor fericiţi face ravagii în conştiinţa noastră colectivă, indiferent dacă recunoaştem sau nu. Ne apărăm nevoia şi dreptul de a purta pistoale, iar acestea au devenit o marfă profitabilă în lumea comerţului. O armă pentru fiecare bărbat, femeie şi copil este acum scopul acestei industrii şi ne apropiem din ce în ce mai mult de el cu fiecare zi ce trece. Nu plânge, războiul e blând.

Şi totuşi avem destule pentru care să plângem şi nu ducem lipsă de lacrimi. Fecioarele urlă îndurerate în fiecare ceas al fiecărei zile, când cei dragi cad victime atracţiei noastre lacome faţă de război şi violenţă gratuită. Trăim în cea mai violentă societate de pe pământ, în care sute de mii de oameni sunt ucişi şi schilodiţi în fiecare an, fără prea multă atenţie din partea „liderilor” noştri, care sunt ocupaţi să îi pedepsească aspru pe alţii pentru încălcarea drepturilor omului. De curând, unor oficiali ai statului chinez nu le-a fost acordată recunoaştere diplomatică deplină într-o vizită oficială, deoarece ţara lor era aspru criticată pentru poziţia sa privind drepturile omului. Acest lucru mi s-a părut la fel de ironic ca poezia lui Stephen Crane, *Nu plânge, fecioară, războiul e blând*.

Pentru a compromite acest tip de fascinaţie faţă de război, ucideri şi violenţă, trebuie să privim în primul rând

în inimile noastre şi să îi îngăduim sufletului mare să triumfe asupra acestor tendinţe. Trebuie să găsim în interiorul nostru locul în care ştim că, într-un mod non-teluric, suntem cu toţii conectaţi la o inteligenţă invizibilă organizatoare, iar noi trebuie să trăim conştientizând acest lucru. Nu trebuie să acceptăm să participăm la niciun fel de activitate deghizată sub denumirea de divertisment, care bagatelizează violenţa şi omorul. Trebuie să ne învăţăm fiii că nu s-au născut pentru manevre şi moarte, nu s-au născut să îşi arunce mâinile spre cer într-un soi de ritual egotist pentru moartea în bătălie ca semn al curajului. Trebuie să îi creştem să aibă dispreţ pentru violenţă şi să îşi controleze impulsurile de furie aduse de o supraidentificare cu nevoia egoului de a fi triumfător în bătălie. Trebuie să îi învăţăm şi pe ei – şi pe noi – valoarea cooperării, care e mai presus de competiţie, şi marea înţelepciune din predica morală a amerindienilor: „Niciun copac nu are ramuri atât de nesăbuite încât să se lupte între ele”.

Trebuie să îi votăm pe cei care văd oroarea în lumea plină de arme şi muniţie. Ei trebuie să urmărească cu orice preţ, cu un adevărat curaj, sfârşitul tuturor armelor care sunt proiectate să ucidă, de la bombele nucleare ce provoacă moartea a un milion de oameni până la pistoalele de calibru mic. Dacă sunt menite să provoace moartea, atunci trebuie să găsim o altă cale. Şi, în cele din urmă, trebuie să privim în inimile noastre pentru a potoli atracţia micului suflet faţă de violenţă şi să ne găsim în schimb fascinaţia faţă de blândeţe şi iubire.

„Tot ceea ce trebuie să facem este să fim un pic mai buni unul cu celălalt”. Acesta a fost răspunsul lui Aldous Huxley atunci când, pe patul de moarte, i s-a cerut un sfat pentru omenire, după o viaţă de studiu şi explorare a spiritului uman. Cuvinte simple, cu o soluţie simplă. Războiul cu siguranţă nu este blând. Bunătatea nu este doar o soluţie la nivel mondial, pentru lume în ansamblul ei, ci şi în vieţile noastre individuale, acolo unde începe totul.

Pentru a pune în practică în vieţile voastre această conştientizare din poemul lui Stephen Crane, începeţi:

— Să eliminaţi implicarea voastră personală în vizionarea de filme şi programe de televiziune sau în lecturile care promovează violenţa sau reduc valoarea vieţii umane, făcând din ucidere şi maltratare o formă de divertisment.

— Să-i învăţaţi pe copii să preţuiască blândeţea mai presus de crimă. Vorbiţi cu ei despre motivul pentru care nu vreţi ca ei să folosească puşti sau alte arme de jucărie. Explicaţi-le că pot schimba lumea alegând blândeţea, în locul crimei, ca modalitate de joacă.

— Să vă surprindeţi atunci când aveţi impulsuri violente şi să discutaţi cu voi înşivă în tăcere, ca să vă permiteţi să vă reprogramaţi mai degrabă în spiritul blândeţii decât al furiei. Recunoscând furia atunci când apare, îi veţi da voie sufletului cel mare să înceapă să îmblânzească tendinţele mai josnice ale micului suflet.

— Să susţineţi organizaţiile care au ca misiune eradicarea violenţei de pe planeta noastră. Există multe organizaţii, de la ONU la grupuri locale, care vor să aleagă la conducere şi în administraţia publică oameni mai orientaţi spre ideea de blândeţe. Alegeţi cel puţin o organizaţie pe care să o susţineţi.

RÂSETUL

RÂSETUL UNUI COPIL

De-ar suna toate clopotele raiului.
De-ar cânta toate păsările cerului.
De-ar ţâşni toate fântânile pământului.
Dacă ar aduce vânturile pământului.
Toate sunetele dulci la un loc;
Şi mai dulce decât toate lucrurile auzite.
Decât măiestria harpistului, glasul păsării.
Sunetul pădurii la răsărit fremătând.
Vorba cuceritoare a apei ţâşnind.
Vântul pe vreme călduroasă.
Mai e un lucru căruia nimeni
Nu-i poate reproduce melodia

Nu cunoaşte bine cel mai dulce sunet
Auzit de om sub soare
Şi sperat în viaţa de apoi;
Dulce, puternic, tare şi uşor
Chiar sunetul luminii

Auzit din înaltul trandafiriu al dimineţii – Când sufletul întregii bucurii Umple râsetul limpede de copil.

Clopotele aurii de bun-venit n-au bubuit Niciodată asemenea note şi n-au spus Nicicând orele atât de vesele în tonuri atât de îndrăzneţe

Ca gura de aur strălucitoare
De-aici ce sună până-n rai.
Dacă pitulicea cu creasta aurie
Era privighetoare – de ce atunci
Ceva văzut sau auzit de om
Să fie pe jumătate la fel de dulce ca atunci când
Râde un copil de şapte ani.

ALGERNON CHARLES SWINBURNE
(1837 – 1909)

Poet şi om de litere englez, Algernon Charles Swinburne este cunoscut pentru revolta sa împotriva convenţiilor sociale victoriene şi a religiei, şi pentru spiritul păgân şi efectele muzicale din poezia sa.

— Zneercaţi să vă imaginaţi sunetele pe care Swinburne le prezintă la începutul acestei poezii sensibile despre râsetul copilului. Încercaţi să auziţi şi să vedeţi clopotele şi păsările cerului, izvoarele pământului ţâşnind; vânturile, harpele, copacii fremătând şi trilurile păsărilor cântătoare. Sunt, în cea mai mare parte, sunete melodice naturale care ne amintesc de pacea şi liniştea naturii. Sunetele lui Dumnezeu, dacă vreţi, care ne pot încânta atunci când ascultăm în linişte.

Algernon Charles Swinburne, prolificul poet din perioada victoriană de mijloc care a scris această poezie, este descris ca un maestru al muzicalităţii şi al plasticităţii cuvântului, termeni care mi se par fascinanţi. Şi-a folosit măiestria artistică neegalată pentru a asemui cele mai frumoase sunete naturale din lumea noastră cu râsetul

unui copil şi a ajuns la concluzia că s-ar putea ca acesta din urmă să fie de două ori mai dulce! îmi place mult să citesc şi să recitesc această poezie. Sunt întru totul de acord cu poetul. Nu există sunet mai dulce decât râsetul, în special cel al unui copil.

Când fiica noastră cea mai mică, Saje, era bebeluş, avea cel mai molipsitor şi mai minunat râs pe care l-am auzit vreodată. Dacă i se părea ei ceva amuzant, chiar şi la zece sau unsprezece luni, izbucnea într-un râs răguşit, de undeva din adâncul burticii. Atunci când apărea această izbucnire de veselie zgomotoasă, toată lumea din familie se aduna în jurul ei şi încerca să o facă să râdă din nou. Tuturor ne plăcea să împărtăşim bucuria pe care o simţea bebeluşul nostru.

Chiar astăzi, fiul meu cel mic, Sands, a aruncat o minge de fotbal sus de tot, într-un palmier unde a rămas înţepenită, după o lovitură serioasă pe un teren de fotbal pe care erau adunaţi câteva sute de oameni. După multe încercări zadarnice de a nimeri mingea aruncând cu obiecte în ea, i-am sugerat prietenului meu Steve să mă urc pe umerii lui cu o greblă în mână, iar eu să împing mingea când mă ridică el. Imaginea a doi bărbaţi în toată firea luptându-se cu o greblă, ţinându-se de un copac şi unul dintre ei legănându-se pe umerii prietenului său i-a făcut pe copiii mei să râdă în hohote.

Am recuperat mingea, deşi râdeam atât de tare încât abia am putut să ne venim în fire. Dar atunci când treaba a fost încheiată, zeci de oameni ne-au abordat, spunându-ne ce mult le-a plăcut spectacolul de pe margine. Copiii noştri nu vor uita niciodată distracţia care a ieşit din rezolvarea problemei, din prosteală şi râsete.

Calea pentru a cultiva obişnuinţa de a râde şi un simţ al umorului sănătos este să facem din nou cunoştinţă cu copilul ce sălăşluieşte în fiecare dintre noi, indiferent de vârsta biologică. Avem foarte adesea tendinţa să echivalăm înaintarea în vârstă cu a deveni serioşi, de parcă maturitatea înseamnă să ne înăbuşim râsetul copilăresc. Vorbitorii pe care mă bucur să îi ascult intercalează un

grad considerabil de umor în prezentările lor şi îmi plac în special cei care râd de ei înşişi, în loc să îşi bată joc de alţii.

Profesorii pentru care am cel mai mare respect, fără excepţie, au avut un minunat simţ al umorului şi nu le-a fost teamă să îl aducă în sala de clasă, fie că materia era chimie, matematică sau literatură. Oamenii pe care mă bucur cel mai mult să îi am în preajmă în viaţa mea sunt cei care pot râde – des şi din inimă – şi îmi pot provoca şi mie aceeaşi reacţie. Toţi copiii mei se potrivesc cu această descriere. Când le văd chipurile înseninându-se de râs, mă înfior. De altfel, doar faptul că stau aici scriind aceste cuvinte şi mi-i imaginez pe copii râzând îmi inundă trupul de senzaţii plăcute. Chiar şi numai *gândul* la râset poate fi terapeutic!

Râsetul şi simţul umorului au ceva profund vindecător, îmi place mult constatarea făcută de Voltaire, care a folosit umorul şi satira atât de genial în scrierile sale. „În râset", a spus el, „e tot timpul un fel de bucurie care este incompatibilă cu dispreţul sau indignarea..." Voltaire ne reamintea de valoarea pe care o are sunetul râsului, spunând că este practic imposibil să fii trist şi să râzi în acelaşi timp. Când vă băgaţi seara în pat şi vă recapitulaţi ziua şi descoperiţi că nu aţi râs prea mult în acea zi, vă recomand să vă ridicaţi din pat şi să faceţi ceva distractiv. Doar făcând acest lucru probabil că vă va stârni râsul! în acest timp, observaţi că vă simţiţi cu mult mai bine fizic şi emoţional.

Când lui Norman Cousins i s-a spus că suferă de o boală care era practic incurabilă, o deteriorare a măduvei spinării care avea să-i fie în cele din urmă fatală, el s-a hotărât să îi fie aduse în salonul de spital atâtea filme vesele câte putea găsi familia lui. Şi-a petrecut fiecare zi vizionând reluări ale serialelor de comedie cum ar fi *Cei trei nătărăi*, *Abbott şi Costello* şi *Jack Benny*. Tratamentul său a fost râsul. Povestea sa adevărată, *Anatomy of an Illness* (*Anatomia unei boli*), ajunsă bestseller, descria cum s-a vindecat de boala terminală prin terapia râsului. Când

râdem, ne schimbăm la propriu chimia corpului. Ne introducem în fluxul sangvin peptide şi endorfine care pot avea un uriaş efect vindecător asupra corpului. Nu e fascinant că lacrimile provocate de râs au o compoziţie chimică diferită de cea a lacrimilor stârnite de tristeţe?

Swinburne a scris despre dulceaţa râsetului de copil cu mult înainte să avem dovezi medicale ştiinţifice despre legătura dintre minte şi corp sau despre valoarea medicinală a râsului, atât ca sedativ, cât şi ca stimulant fără efecte secundare dăunătoare. Instinctele ne spun că trebuie să râdem, să ne facem viaţa amuzantă, să ne eliberăm de gândurile plictisitoare şi de înăsprirea atitudinii. Nu doar sunetele acelor lucruri din jurul nostru – păsări, copaci în vânt, cascade şi ploaie – sunt naturale, după cum indică Swinburne în melodioasa lui poezie. Mai e şi „Ceva văzut şi auzit de om" la fel de natural.

Sunetele distracţiei sunt cele care nu numai că vindecă corpul, după cum ne-a spus Norman Cousins, ci şi spiritul. Un străvechi proverb oriental ne reaminteşte: „Timpul petrecut râzând e timp petrecut în compania zeilor". Avem un instinct natural de a include râsul în vieţile noastre. Cu toţii ne dorim să ne înveselim vieţile, să ne simţim mai legaţi unul de celălalt, să vindecăm ceea ce pricinuieşte durerea şi să avem o influenţă pozitivă asupra lumii. Unul dintre cele mai simple şi mai fundamentale moduri pentru a îndeplini aceste idealuri înalte este să petrecem mai mult timp distrându-ne pur şi simplu şi râzând deliberat cu voce tare. După cum spune Swinburne: „Auzit din înaltul trandafiriu al dimineţii – / Când sufletul întregii bucurii/ Umple râsetul limpede de copil".

Nu m-am gândit niciodată la minunatele izbucniri în râs ale lui Saje pe când era bebeluş ca venind din „sufletul întregii bucurii" până când nu am citit această poezie de mai multe ori. Ştiu acum că tendinţa naturală de a râde şi de a izbucni fără inhibiţii în hohote vine într-adevăr dintr-un loc divin aflat în interiorul fiecăruia dintre noi.

Pentru a introduce în vieţile voastre înţelepciunea acestei poezii, încercaţi aceste sugestii:

— Petreceţi timp observând copiii cum interacţionează unul cu celălalt. Observaţi cât de des râd atunci când se joacă. Reamintiţi-vă apoi de copilul din voi care are aceleaşi tendinţe. Fiţi copilăroşi şi mai puţin rezervaţi în viaţă şi permiteţi-i acelui copil din interiorul vostru să se exprime în moduri amuzante.

— Dacă v-aţi etichetat drept „o persoană serioasă" sau cineva care nu are simţul umorului, schimbaţi chiar acum eticheta. Nu trebuie să rămâneţi blocaţi într-un obicei doar pentru că aţi devenit obişnuiţi cu el.

— Faceţi un efort conştient de a râde mai des şi nu lăsaţi să treacă o zi în care să nu râdeţi. Acest lucru este deosebit de important în zilele proaste, după cum ne-a dezvăluit Norman Cousins. El şi-a preschimbat zilele proaste în zile bune folosind râsul.

— Invitaţi în vieţile voastre cât mai multe lucruri amuzante care vor provoca râsul: mersul în parcuri de distracţie, la concerte, cluburi de comedie şi la filme amuzante şi caraghioase; jocurile amuzante ca Twister sau Popa-Prostul. Toate aceste feluri de activităţi vă vor ajuta să reaprindeţi în viaţa voastră efectul vindecător al râsului. Continuaţi să repetaţi aceste lecţii valoroase.

— Permiteţi-vă să fiţi un pic nebuni, vă însenineză viaţa. Şi când oamenii vă întreabă ce luaţi, spuneţi-le: „Endorfine!"

VIZUALIZAREA

În psihologie există o lege conform căreia dacă îţi formezi în minte o imagine a ceea ce ţi-ai dori să fii şi menţii şi păstrezi acea imagine timp suficient, vei deveni în curând exact aşa cum te-ai gândit.

WILLIAM JAMES (1842 – 1910)

Filosof, psiholog şi profesor american, William James a fost un scriitor înzestrat în domeniile teologiei, psihologiei, eticii şi metafizicii.

ŢAĂ – lliam James a făcut parte dintr-o familie incredibil de realizată. Tatăl său, Henry James Sr., a fost un teolog filosof extrem de apreciat, care şi-a elaborat propria filosofie pe baza învăţăturilor lui Emanuel Swedenborg.

Fratele lui William, Henry, cu un an mai mic, a devenit un romancier de renume mondial, autorul scrierilor *Daisy Miller*, *The Portrait of a Lady* (*Portretul unei doamne*”) şi *Ambassadors* (*Ambasadorii*” *).

Mulţi îl consideră pe William James părintele psihologiei moderne. În această scurtă afirmaţie, el ne oferă tuturor un instrument eficient pe care să-l folosim în fiecare zi a

— Nuvelă apărută sub acest titlu în volumul *Daisy Miller* o *coardă prea întinsă*, Ed. Polirom, Iaşi, 2014 (n. red.)

** Roman apărutsub acest titlu la Ed. Leda Clasic, Bucureşti, 2007 (n. red.) * * * Roman apărutsub a cest titlu la Ed. Univers, Bucureşti, 1987 (n. red.)

vieţii. E minunată în simplitatea ei, iar atunci când este pe deplin înţeleasă, este şi unul dintre marile secrete pentru a deveni exact genul de persoană care ţi-ai dori să fii. Cu toate acestea, din cauza simplităţii ei, este adesea ignorată de cei care îşi pun nefericirea pe seama ghinionului, a zeilor, circumstanţelor, economiei, moştenirii genetice, istoriei familiei sau unei litanii posibil nesfârşite de scuze care le explică eşecurile şi defectele.

William James a fost un foarte apreciat lector în domeniile religiei, filosofiei şi psihologiei, pe care el, personal, a transformat-o dintr-o filosofie neştiinţifică într-o ştiinţă de laborator. A abandonat filosofia deterministă declarând: „Prima acţiune a liberului meu arbitru va fi să cred în liberul-arbitru”. El se referă la afirmaţia de la începutul acestui fragment ca la o „lege a psihologiei”. Acest proces prin care se formează o imagine în mintea noastră este adesea numit vizualizare şi se bazează pe ideea biblică „Cum gândeşte omul în inima lui, aşa este el” (Pildele lui Solomon 23, 7) [14]. Acesta întrece ideea de

14 Traducere din versiunea engleză: For as he thinketh in his heart, so is he: Eat and drink, saith he to thee; but his heart is not with thee (Book of Proverbs 23, 7). în versiunile oficiale în limba română, acest verset s-a tradus prin: «Căci el îți numără bucățile din gură. „Mănâncă și bea!", îți va spune, dar inima lui nu e pentru tine», (n.red.)

gândire pozitivă. Dacă vreţi să vă vedeţi opera de-o viaţă la un cu totul alt nivel, vă încurajez să descoperiţi cum funcţionează pentru voi această lege.

Gândim în imagini, la fel cum visăm în imagini. Nu în cuvinte, propoziţii sau fraze, ci în imagini mentale. Cuvintele sunt simboluri care ne permit să comunicăm sau să descriem acele imagini. Despre acest proces imaginativ spune Henry James că îl puteţi controla prin liberul-arbitru. Dacă puteţi învăţa să păstraţi acele imagini suficient timp, fără a permite cuiva să le slăbească, veţi transforma, de fapt, acele imagini în realitate. Veţi deveni un co-creator al înseşi existenţei voastre şi a tot ceea ce se iveşte în viaţă.

Am scris o întreagă carte intitulată *Manifest Your Destiny* (*Manifestă-ţi destinul*) despre principiile implicate în acest proces şi prefer să nu repet aici acele nouă principii. Ceea ce voi face va fi să vă ofer ceea ce eu consider cei „Patru M" pentru a pune în aplicare această idee, începând de azi. Iată care sunt cei „Patru M" într-o singură propoziţie. *Vei obţine ceea ce îţi doreşti Mult, Mult, Mult, Mult de tot*.

Primul „M" simbolizează ceea ce Vrei-Mult. Aici vă formaţi o imagine a ceea ce aţi vrea în viaţă, cum ar fi o promovare, o maşină nouă, pierdere în greutate, să scăpaţi de dependenţă sau orice altceva. Odată ce imaginea este formată, o vreţi, vizualizându-vă pe voi la locul de muncă, conducând maşina cea nouă, având greutatea dorită sau scăpând de o dependenţă. Tot ceea ce manifestaţi începe cu o vrere bazată pe o vizualizare internă.

Al doilea „M" simbolizează ceea ce Doreşti-Mult. Diferenţa dintre a avea o simplă imagine în minte pe care o vreţi şi o dorinţă este disponibilitatea de a o cere. „Cere şi ţi se va da" nu e o promisiune deşartă. Orice v-aţi dorit în imaginaţia voastră, cereţi să primiţi cu voce tare, dar în mod privat. „Doamne, îţi cer ajutorul pentru a aduce la mine această imagine, în chip material".

Al treilea „M" simbolizează ceea ce Intenţionezi-Mult. Luaţi acum imaginea pe care v-aţi dorit-o şi pe care

aţi cerut-o şi încadraţi-o într-o afirmaţie de intenţie sau de voinţă. Sună aşa: „Intenţionez să aduc această imagine în lumea mea cu ajutorul lui…” numele pe care preferaţi să îl daţi inteligenţei creatoare. Aici nu e loc de îndoială prin afirmaţii precum: „Dacă totul merge cum trebuie” sau „Dacă am noroc”. O afirmaţie a intenţiei se bazează pe legea pe care William James o formulează pentru voi la începutul acestui capitol.

Al patrulea „M” simbolizează lucrul de care sunteţi Pasionaţi-Mult sau ceea ce eu numesc întărirea voinţei. Nu sunteţi dispuşi să îi permiteţi cuiva să vă descurajeze intenţia pasionată sau să vă strice imaginea. Rezistaţi opiniilor negative ale celorlalţi şi rămâneţi tăcuţi cât mai mult timp cu putinţă privind ceea ce intenţionaţi să realizaţi în viaţă. Această pasiune este cea pe care o avea în vedere William James prin „menţii şi păstrezi acea imagine timp suficient”. Cei care sunt experţi în a atrage în vieţile lor tot ceea ce îşi doresc nu sunt câtuşi de puţin norocoşi şi nici circumstanţele lor nu sunt cele care le creează dorinţele. Îi pun pe toţi cei „Patru M” şi-i pun la treabă tot timpul şi în special pe cel de-al patrulea, Pasionaţi-Mult.

Practic, totul din viaţa mea, inclusiv toate cărţile şi casetele, sunt rezultatul aplicării acestei „legi a psihologiei”. Totul începe cu o dorinţă. Această carte a început cu o *vrere* să pot scrie o carte care să interpreteze extraordinara înţelepciune a oamenilor pe care i-am admirat atâta toată viaţa şi ceea ce ne oferă ei tuturor în ziua de azi, chiar dacă au părăsit cu toţii planeta noastră. Am văzut efectiv o imagine a diferitelor poezii şi texte la începutul a şaizeci de capitole şi eseurile mele pentru voi, cititorii. Mi-am exprimat apoi *dorinţa* faţă de soţia şi agentul meu, precum şi faţă de editor, în acelaşi timp în care am cerut abilitatea şi cooperarea universului în a o îndeplini.

Aceasta a fost urmată de o *intenţie* de a crea o asemenea carte, pe care am transmis-o diferiţilor oameni şi departamente implicate în proces. Unora le-a plăcut,

alţii au fost un pic sceptici, relatându-mi toate motivele pentru care analizele poetice nu erau populare, şi alţii m-au descurajat. Eu am avut imaginea cărţii şi mi-a plăcut mult ideea de a-i aduce în vieţile cititorilor mei pe aceşti mari maeştri.

La urmă, *pasiunea* mea a preluat controlul şi mi-a fost imposibil să ignor imaginea. După cum a spus William James, „vei deveni în curând exact aşa cum te-ai gândit”. Şi iată cartea în mâinile voastre. Secretul este să îi puneţi pe toţi cei „Patru M” la treabă şi să îi folosiţi cu adevărat.

„Ce nu ai fost dispus să faci pentru a realiza ceva?” este răspunsul meu la întrebarea pe care o aud des, prin care oamenii sunt surprinşi că ceva nu s-a materializat aşa cum a fost imaginat. Atunci când pasiunea este prezentă şi refuzaţi să permiteţi orice interferenţă din oricare sursă externă, nimic nu vă va opri.

Pentru a pune această lege în funcţiune în vieţile voastre, vă sugerez să aplicaţi cei „Patru M”. Iată sugestiile mele:

— Fiţi dispuşi să vă doriţi orice vreţi. Sunteţi îndreptăţiţi să vă bucuraţi de abundenţa universului. Refuzaţi să vă limitaţi sau să vă percepeţi ca fiind nedemni. Sunteţi o creaţie divină a lui Dumnezeu şi aveţi dreptul la prosperitate, iubire şi sănătate, la fel ca oricine altcineva care a trăit vreodată pe această planetă.

— Exprimaţi-vă dorinţele sub forma unei cereri către divinitate sau către inteligenţa creatoare pe care mulţi o numesc Dumnezeu. Fiţi dispuşi să cereţi ajutor şi nu fiţi jenaţi să vă formulaţi cererea în scris, precum şi să o rostiţi cu voce tare. „Cere şi ţi se va da” nu este o promisiune deşartă.

— Exersaţi exprimarea cererilor în termeni care elimină îndoiala. Folosiţi cuvinte precum „Eu voi…” „Eu am să…” „Intenţionez să…” în loc să vă camuflaţi dorinţele în terminologia şovăitoare a limbajului care caută, dar nu se aşteaptă să primească.

— Pe cât posibil, păstraţi-vă imaginile pentru voi înşivă, împreună cu intenţiile de a le materializa. Când

întâlniţi opoziţie, în loc să o folosiţi pentru a vă descuraja, transformaţi feedbackul negativ în energia pasiunii voastre pentru a focaliza imaginea clar şi a o putea atinge.

FAMILIA ŞI CĂMINUL

ACOPERIŞURI

(*Pentru Amelia Joséphine Burr*)

Drumul e lat, stelele s-au ivit şi suflul nopţii-i dulce Aceasta-i clipa-n care dorul de ducă picioarele să-mi apuce.

Sunt bucuros, dar, să mă-ntorc din drum şi din a stelelor lumină.

Să părăsesc măreţia din aer liber pentr-o omenească vizuină.

Nicicând n-am văzutun vagabond să-i placă să hoinărească Peste tot pe străzile lumii şi să nu aibă o casă. Haimanaua ce-a dormit în hambarul tău şi-a plecat cum s-a crăpat de zi.

Numai până găseşte un alt loc de stat va rătăci.

Un ţigan va dormi în căruţa cu coviltir deasupra;

De nu, când vremea-i de culcare în cortu-i va intra.

Va sta pe iarbă în tihnă cât soarele mai e sus pe cer un pic.

Dar vrea un acoperiş deasupra capului când se face întuneric.

De-l numeşti pe ţigan vagabond, cred că-l nedreptăţeşti chiar.

El îşi ia casa cu el, nu pleacă niciodată hoinar.

Şi după cum ştie orice rătăcitor, singurul motiv pentru care drumu-i dulce

Sunt doar casele cele multe spre care acesta duce.

Se zice că viaţa-i o şosea, iar anii sunt pietrele de hotar şi-ţi cumperi drumul cu lacrimi la o barieră arar.

E un drum greu şi abrupt şi se-ntinde larg până-n depărtare.

El duce însă la un Oraş de aur în care sunt Case strălucitoare.

JOYCE KILMER (1886 – 1918)

Poet american amintit mai ales pentru poezia sa

Copaci, *Joyce Kilmer a murit în timpul luptelor din Franţa, din Primul Război Mondial*.

(*Deşi* sergentul Joyce Kilmer este cunoscut în primul rând pentru poemul său în douăsprezece versuri care începe cu „Cred că n-am să văd nicicând un poem la fel de minunat ca un copac”, eu am ales să scot în evidenţă acest tribut poetic închinat căminului, care este, deducem, o chemare la a preţui şi a aprecia tot ceea ce conţine un cămin, în special familia şi pe cei dragi. Sub acele acoperişuri pe care Joyce Kilmer le-a elogiat în această poezie se află toate lucrurile de care trebuie să avem grijă, ele fiind cele mai puternice surse de iubire care ne sunt disponibile în timpul vieţii. Sub acele acoperişuri se află locurile de odihnă. Pentru cei mai mulţi dintre noi, casa are o semnificaţie foarte profundă. Ea reprezintă ancora vizitei noastre temporare pe pământ. Simbolizează o senzaţie de siguranţă, iar cei care trăiesc alături de noi ne ajută să ne călăuzim prin nesiguranţele unei lumi pline de străini. Deşi pentru mulţi dintre noi viaţa casnică e departe de a fi idilică, pare să existe o senzaţie universală de securitate atunci când ai o casă la care să te întorci, indiferent la ce distanţă te hotărăşti să călătoreşti.

Am călătorit peste tot pe această planetă şi am văzut case de tot felul. Oameni trăind în colibe de iarbă în Polinezia şi în igluuri în tundra îngheţată. Unii locuind în apartamente micuţe, laolaltă cu mulţi alţii, în Hong Kong, şi alţii alegând să trăiască în corturi la marginea deşertului. Chiar şi cei care sunt etichetaţi drept persoane fără adăpost au de obicei un loc al lor, indiferent dacă e vorba despre o cutie mare sau un petic de pământ sub un pasaj rutier, pe autostradă. Tendinţa universală pare a fi găsirea unui adăpost care să asigure o sursă de confort şi o senzaţie de siguranţă şi de spaţiu numit acasă.

Joyce Kilmer scrie despre aceste două tendinţe omeneşti alăturate de a rătăci şi de a avea în acelaşi timp un loc în care să te întorci. El spune că este într-adevăr minunat să te afli pe drum, dar că nicăieri nu-i ca acasă. Poemul acesta mă atrage datorită propriei mele firi de

hoinar, în ciuda faptului că-mi place şi să fiu acasă. Cumva, el exprimă un mod de a combina aceste două înclinaţii aparent opuse, prezente nu numai în mine, ci în majoritatea oamenilor pe care i-am cunoscut şi de la care am primit scrisori.

Cu toţii ne dorim să vedem lumea, să călătorim, să ne ridicăm şi să plecăm. O fantezie comună presupune să hoinărim liberi, ca nişte vagabonzi şomeri, şi să abandonăm toate acele ancore care ne ţin pe loc. În acelaşi timp însă, după cum spune poetul, „singurul motiv pentru care drumu-i dulce/ Sunt doar casele cele multe spre care acesta duce”. Oriunde călătorim, vedem oamenii adunându-se la adăpostul lor şi, bineînţeles, acest lucru ne face să ne fie dor de acasă.

Acoperişuri ne reaminteşte să adoptăm o atitudine interioară de apreciere pentru acel loc al adăpostului şi confortului pe care îl numim casă, să privim în jur şi să ne bucurăm că suntem feriţi, nu numai de elementele naturii, ci şi de frica de a nu avea o casă. În plus, aceste structuri pe care le numim case sunt mai mult decât amenajări şi materiale de construcţii. Sub aceste acoperişuri se află cei care ţin cel mai mult la noi, cei care au fost bucuroşi să ne susţină şi să ne hrănească, cei care sunt tot timpul acolo, indiferent cât de dificile ar deveni lucrurile.

Am cunoscut câţiva oameni care păreau a fi mai cumsecade cu străinii decât cu oamenii de sub acoperişul lor, care ţineau cel mai mult la ei.

Multe dintre problemele şi necazurile noastre fundamentale provin din incapacitatea de a ne ocupa eficient de cei care locuiesc sub acelaşi acoperiş cu noi. Există totuşi în mare măsură o legătură între membrii familiei ce împart aceeaşi casă, legătură care rareori se rupe. Mă gândesc la fraţii mei cu care nu am mai stat de multe decenii, pe care îi văd numai de câteva ori de-a lungul unui an şi totuşi momentele în care ne-am aflat împreună sub acelaşi acoperiş ne-au legat într-un cerc al iubirii care nu poate fi rupt niciodată. Un cămin simbolizează acest sentiment al legăturii cu ceilalţi. Nu

poate fi măsurat prin nicio metodă de calcul. E sentimentul că ne aflăm într-o stare de unitate cu celelalte persoane care împart spaţiul respectiv cu noi. Joyce Kilmer vă cere să preţuiţi acest sentiment şi să apreciaţi ceea ce consideraţi a fi *acasă* şi pe oricine cu care aţi avut ocazia să trăiţi între aceiaşi pereţi şi sub acelaşi acoperiş.

Cedaţi, bineînţeles, dorinţei de a călători, luaţi-o pe acest drum care oferă deschidere şi vedeţi tot ce se poate, dar, în plus, în timp ce sunteţi la drum, fiţi conştienţi că pretutindeni pe unde veţi ajunge se află locuri pe care cineva le consideră acasă. Aşadar, atunci când vă întoarceţi şi ajungeţi pe drumul cel mai cunoscut, opriţi-vă înainte de a deschide uşa şi savuraţi senzaţia profundă de apreciere, nu numai pentru că aveţi o casă a voastră la care să vă întoarceţi, ci şi pentru cei dinainte care au construit o casă în care să creşteţi şi v-au asigurat toate experienţele, bune şi rele, uşoare şi dificile. Fiţi astăzi rătăcitori şi întoarceţi-vă apoi acasă. A fost nevoie de multă iubire, grijă, mâncare, muncă şi energie pentru ca voi să fiţi în siguranţă şi pentru a deveni independenţi. Un cămin reprezintă toată această iubire şi grijă.

Poetul care a scris aceste versuri sentimentale a fost sergent în armata Statelor Unite, în timpul Primului Război Mondial. Acest tânăr sensibil care a plecat ca voluntar pe front, departe de casa sa părintească din New Brunswick, New Jersey, a căzut în luptă în Franţa, în 1918, la vârsta de numai treizeci şi unu de ani. Ultimele sale versuri din acest poem par prevestitoare. „E un drum greu şi abrupt şi se-ntinde larg până-n depărtare. / El duce însă la un Oraş de aur în care sunt Case strălucitoare”.

Nu-mi pot imagina un drum mai greu şi mai abrupt decât tranşeele Primului Război Mondial, dar, cumva, sergentul Joyce Kilmer a ştiut că există o casă şi mai mare, acolo unde locuieşte sufletul. Este evident în ultimele versuri ale acestei poezii, ca şi în poemul său, *Copaci*: „Poezii poate scrie, ca şi mine, orice prostănac, / Numai Dumnezeu poate face însă un copac”.

Iată câteva sugestii pentru a aduce mesajul acestui

poem în vieţile voastre:

— Faceţi-vă zilnic timp, măcar câteva clipe, pentru a vă cufunda într-o stare de recunoştinţă pentru mediul apropiat pe care îl consideraţi cămin, indiferent de cât de grandios sau de modest ar fi. Mulţumiţi-le celor care vă asigură această casă, celor care o împart cu voi şi lui Dumnezeu, pentru că v-a binecuvântat cu o casă.

— Faceţi tot ce puteţi pentru a-i ajuta pe cei care nu au o casă pe lumea asta. Deşi unii s-ar putea să aleagă să fie vagabonzi şi să aibă în fiecare zi un loc nou pe care să-l considere casa lor, alţii nu au un adăpost, fără ca asta să fie alegerea lor. Fiţi de ajutor din punct de vedere financiar, spiritual sau fizic celor cărora le-ar plăcea să aibă un loc permanent pe care să-l numească *acasă*.

— Învăţaţi-i pe cei care împart casa cu voi să o respecte şi să o venereze, nu numai pentru caracteristicile sale fizice, ci pentru adăpostul şi iubirea pe care le reprezintă.

SOLITUDINEA

Atunci când râzi, şi lumea râde cu tine;
Când plângi, plângi singur.
Căci pământul bătrân şi abătutvrea veselie de împrumut, însă necazuri destule există de jur-împrejur.
Atunci când cânţi, dealurile îţi vor răspunde;
Suspină, şi se vor pierde în vânt.
Ecourile se lipesc de sunetele voioase.
Dar se dau înapoi din faţa glasului frânt.
Atunci când te bucuri, oamenii te vor căuta;
Jeleşti, iar ei se întorc şi te părăsesc.
A lor vrere e toată a ta plăcere.
Dar de durerea ta se lipsesc.
Fii fericit, şi mulţi prieteni vei avea; întristează-te, şi vor pleca cu toţii.
Toată lumea primeşte-n dar de la tine cupa cu nectar,
Dar singur trebuie să bei din amarul vieţii.
Petrece, şi casa ţi-e plină;
Posteşte, şi lumea trece pe lângă tine.
Izbuteşti, dăruieşti şi te-ajută să trăieşti.

Dar nimeni nu te poate ajuta când vremea îţi vine.

În palatele plăcerii e loc

Pentr-un alai domnesc mare, însă câte unul trebuie să mergem în rând

Pe culoarele înguste pline de îndurerare.

ELLA WHEELER WILCOX (1850 – 1919)

O personalitate a lumii teatrului, atrasă de spiritism, teozofic şi misticism, Ella Wheeler Wilcox, născută în Wisconsin, a fost foarte iubită de cititorii volumelor sale de poezie şi ai rubricii sale dedicate prozei şi poeziei.

Etlul acestei poezii este *Solitudine*. Cred că un titlu mult mai potrivit ar fi *Atitudine*. Ce ne spune Ella Wilcox prin intermediul acestei poezii adesea citate este că orice atitudine vă hotărâţi să adoptaţi este exact ceea ce veţi atrage în viaţă. Gândiţi trist, şi atrageţi pustiul! Gândiţi vesel, şi lumea va râde împreună cu voi! Această poezie minunat de simplă constituie şi o prezentare elementară a teoriei câmpului energetic, scrisă înainte ca acesta să fie studiat.

În esenţă, teoria câmpului energetic spune că există un câmp de energie vibrant invizibil care înconjoară toate lucrurile vii, inclusiv fiinţele umane. Acest câmp este creat de modul în care gândim şi ne procesăm experienţele, oriunde ne aflăm în lume. La anumite niveluri de conştiinţă, câmpul energetic vibrează rapid. La alte niveluri de conştiinţă, energia vibrează lent. În esenţă, există un proces continuu în care nivelurile de conştiinţă diferite sunt responsabile pentru crearea câmpului energetic.

Întâlnim diferite câmpuri energetice când ne aflăm aproape, fizic, unul de celălalt. Acolo unde există o energie puternică şi continuă, pe perioade îndelungate de timp, câmpul energetic poate rămâne intens chiar dacă oamenii au murit. De exemplu, ne simţim trişti sau fericiţi fără să ne dăm seama că am intrat într-un câmp energetic care este acolo, deşi invizibil. În timp ce vizitam casa Annei Frank în Amsterdam, aproape că a trebuit să fac un efort ca să respir. Aerul mi s-a părut atât de greu în toată

această casă care este acum muzeu, acolo unde milioane de oameni au venit să ia parte la povestea Annei Frank.

Câmpul energetic fericit rămâne şi el în locurile în care este dominant. În prezenţa persoanelor extrem de avansate spiritual, poţi simţi iubirea şi ţi se poate transforma conştiinţa numai aflându-te în câmpul lor energetic. Ella Wheeler Wilcox a surprins fără să-şi dea seama esenţa teoriei câmpului energetic prin aceste două cunoscute versuri de început; „Atunci când râzi, şi lumea râde cu tine; / Când plângi, plângi singur".

În urmă cu mulţi ani când mă plimbam pe plajă, am avut o experienţă care ilustrează mesajul din această bine-cunoscută poezie. M-a abordat o femeie care se muta de la Chicago în Florida, recunoscându-mă dintr-o apariţie la televiziune din seara precedentă. M-a întrebat: „Locuiţi aici, în Florida de Sud?" iar eu i-am răspuns că da şi că făceam o plimbare pe plajă după ce mă întorsesem cu un zbor care durase toată noaptea. Apoi mi-a pus o întrebare pe care o auzi în mod obişnuit: „Cum sunt oamenii pe-aici?" I-am întors întrebarea: „Cum sunt oamenii în Chicago?" Ea a zâmbit larg şi mi-a spus cât de călduroşi şi de prietenoşi sunt oamenii în Vestul Mijlociu, iar eu i-am spus imediat: „În general, aşa îi veţi găsi şi pe cei de aici".

În plimbarea de întoarcere pe aceeaşi plajă, o femeie al cărei soţ era transferat din New York la Miami s-a oprit să-mi spună că m-a văzut la televizor cu o seară în urmă şi că i-a plăcut emisiunea. Am început o discuţie şi ea mi-a pus apoi aceeaşi întrebare pe care o auzisem cu numai o oră în urmă, pe aceeaşi plajă. Bineînţeles că, la rândul meu, i-am adresat aceeaşi întrebare. „Cum sunt oamenii din New York?" Ea s-a avântat într-o tiradă despre cât de insensibili, exclusivist! şi neprietenoşi sunt cei din marele oraş, la care eu i-am răspuns: „În general, aşa îi veţi găsi şi pe cei de aici". Atragem în viaţă cam ceea ce noi înşine proiectăm prin atitudine. În general, cei care au senzaţia că lumea e o cloacă observă scursura societăţii, pe când cei care cred în bunătatea omenirii îi văd pe cei ce gândesc asemenea lor.

Mulţi oameni se plâng de calitatea proastă a serviciilor în America de azi. „Pur şi simplu, nu se poate să beneficiezi de un serviciu bun” e o nemulţumire pe care o auziţi zilnic. De fapt, *Time* a publicat un editorial despre declinul serviciilor în fiecare domeniu, de la magazine şi restaurante până la repararea ceasurilor. De curând, într-o emisiune de televiziune în care lumea de la masa rotundă a fost unanim de acord cu proasta calitate a serviciilor, eu am avut o părere diferită. Am explicat că sunt de părere că aşteptările atrag după sine ceea ce aştepţi. Când intru în orice magazin sau restaurant, eu mă aştept să fiu tratat politicos şi cu amabilitate şi, în general, de asta am parte. Dacă nu găsesc un vânzător să mă servească, refuz să îmi contaminez câmpul energetic cu gânduri de neplăcere şi dezgust. Încep să transmit în schimb energia pe care îmi doresc să o găsesc. Dacă dau peste un chelner ursuz, îl aduc imediat în câmpul meu energetic spunându-i: „Se pare că a fost o zi grea. Înţeleg şi tocmai ai fost recompensat cu un client care te apreciază şi îşi dă seama cât de grea e munca ta! Nu te grăbi!” Când colo, ce să vezi, poeta are dreptate: „Fii fericit, şi mulţi prieteni vei avea; / întristează-te, şi vor pleca cu toţii”.

Câmpul vostru energetic emite la frecvenţa vibratorie pe care o generaţi. Zilnic influenţaţi şi sunteţi influenţaţi de câmpurile energetice ale multor oameni. „Nu acceptaţi să transferaţi energie lucrurilor pe care nu le vreţi sau în care nu credeţi” e un sfat foarte eficient. De câte ori alegeţi să plângeţi în loc să râdeţi, să oftaţi în loc să cântaţi, să deplângeţi în loc să vă bucuraţi, tristeţea mai degrabă decât încântarea, postul în locul festinului sau durerea mai degrabă decât plăcerea, atunci faceţi alegerea de a vă încetini vibraţiile şi de a polua câmpul energetic mental apropiat.

În fiecare dimineaţă când deschideţi ochii, puteţi spune: „Bună dimineaţa, Doamne!” sau „Doamne, Dumnezeule, e dimineaţă!” Orice aţi alege e exact energia pe care o veţi invita în viaţă. „În palatele plăcerii e loc/ Pentr-un alai domnesc mare”. Amintiţi-vă de poezia scrisă

de Ella Wheeler Wilcox în timp ce vă creşteţi vibraţia câmpului energetic prin aceste atitudini:

— Când treceţi prin stările negative din poezie, cum ar fi tristeţea, oftatul şi plânsul, întrebaţi-vă: „Cine vrea cu adevărat să se afle în preajma mea când sunt aşa?” începeţi apoi să vă schimbaţi starea în mod deliberat.

— Făcând alegerea de a vă schimba starea, chiar dacă trebuie să vă prefaceţi, observaţi cum începeţi să atrageţi în câmpul apropiat ceea ce doriţi, în loc de ceea ce nu doriţi. Magnetul care deveniţi poate fi încărcat negativ sau pozitiv şi ceea ce alegeţi va determina ceea ce vă va invada spaţiul vieţii.

— Când intraţi într-un câmp în care simţiţi că e prea multă energie negativă, faceţi un efort conştient să deviaţi negativismul fiind exact opusul. Zâmbiţi în situaţiile când toată lumea din jur se încruntă şi încurajaţi oamenii în loc să-i criticaţi.

— Înseninaţi-vă! Cu cât vă luaţi mai puţin în serios şi vă detaşaţi mai mult de vanitate, cu atât mai multă distracţie veţi atrage în viaţă. Noi controlăm total cât de mult râdem, cântăm şi ne bucurăm, indiferent cât de convinşi suntem că avem o stare diferită.

MISTERUL

PROBLEME ASUPRA CĂRORA SĂ MEDITĂM

Am observat puterea seminţei de pepene roşu. Ea poate trage din pământ şi prin ea însăşi de 200.000 de ori greutatea ei. Când îmi puteţi spune cum ia acest material şi din el colorează o suprafaţă exterioară mai presus de imitaţia artistică şi apoi formează în interiorul ei o coajă albă şi, încă o dată, în aceasta, o inimă roşie, dens încrustată cu seminţe negre, dintre care fiecare la rândul ei este capabilă să tragă prin ea însăşi de 200.000 de ori propria-i greutate – când îmi puteţi explica misterul unui pepene roşu, atunci îmi puteţi cere să explic misterul lui Dumnezeu.

WILLIAM JENNINGS BRYAN (1860 – 1925)

Lider politic şi orator american, William Jennings Bryan a fost unul dintre cei mai renumiţi conferenţiari din

circuitul Chautauqua şi este probabil mai bine cunoscut ca procuror în glorificatul proces Scopes.

<*De* câte ori citesc această constatare a lui William Jennings Bryan despre puterea unei seminţe de pepene, cad într-o stare de profundă veneraţie şi apreciere pentru nesfârşitele miracole aflate în tot şi în toată lumea pe care o privesc. Deşi nu e considerat poet, filosof sau emisar spiritual, l-am inclus pe Bryan în această colecţie datorită acestui singur fragment pe care l-a scris despre caracterul misterios al vieţii şi despre ceea ce ne spune fiecăruia dintre noi.

William Jennings Bryan a fost cunoscut ca cel mai electrizant orator al vremurilor sale. A candidat de trei ori la preşedinţia Statelor Unite la diferenţă destul de mică şi a fost secretar de stat pe lângă preşedintele Wilson. Şi poate totuşi amprenta sa cea mai durabilă a fost ca procuror adjunct în faimosul proces Scopes al maimuţelor, din 1925, când a ţinut un discurs desăvârşit asupra unei interpretări literale a Bibliei şi a apărat doctrina creaţiei divine.

Acest eseu nu este însă despre poziţia în care vă aflaţi cu privire la darwinism împotriva creaţionismului. Este despre minunatul mister al vieţii şi ceea ce ne învaţă pe fiecare dintre noi despre cum să trăim la un nivel mai înalt în fiecare zi. Puterea care se află într-o sămânţă de pepene este, bineînţeles, invizibilă, cu toate că prezenţa sa nu poate fi negată. Este într-adevăr o putere extraordinară după cum este ilustrat de constatarea lui Bryan că ea e „capabilă să tragă prin ea însăşi de 200.000 de ori propria-i greutate” şi să producă o creaţie perfectă, „mai presus de imitaţia artistică”.

O asemenea putere creatoare e pur şi simplu inexplicabilă pentru minţile noastre. Ştim că noi înşine nu putem face un asemenea lucru. Simţim perfecţiunea ce există în fiecare sămânţă de a produce viaţă fără a face nicio greşeală. Sămânţa de pepene nu face niciodată greşeala de a produce involuntar un dovleac sau un măr! Forţa pe care nimeni nu o poate vedea, atinge, mirosi, auzi

sau gusta este perfectă. Daţi-mi voie să numesc această desăvârşită forţă invizibilă factorul viitor, în lipsa unui nume mai bun. Acelaşi factor viitor având un scop, care se află în sămânţă, este responsabil şi pentru începutul fiecărei fiinţe umane care a trăit undeva, cândva în acest univers, iar asta vă include şi pe voi! Iar eu cred că nici aici nu a existat vreodată vreo greşeală. Fiecare individ apare exact aşa cum dictează acest misterios factor viitor, la timp, într-o anume ordine a lucrurilor, arătând exact aşa cum a fost menit şi destinat să arate, conform unui plan.

Spre deosebire de sămânţa de pepene însă, noi suntem expuşi unui uriaş paradox. La fel ca pepenele, suntem condamnaţi, din structura celulară a seminţei noastre de început, la factorul viitor şi, chiar în acelaşi timp, suntem creaturi ce fac alegeri şi posedă un liber-arbitru. Astfel, pentru noi, misterul se amplifică dincolo de cel al pepenelui. Ajungem să contemplăm paradoxul de a fi condamnaţi să facem alegeri. Noi, oamenii, suntem conştienţi de misteriosul factor viitor şi cugetăm în ce măsură suntem atraşi spre o concluzie despre care nu avem niciun cuvânt de spus.

F. Scott Fitzgerald, contemporan cu William Jennings Bryan, a descris acest paradox: „Testul unei inteligenţe foarte fine îl reprezintă capacitatea de a menţine în acelaşi timp în minte două idei opuse şi de a păstra încă posibilitatea de a funcţiona. Cineva ar putea, de exemplu, să poată vedea că lucrurile sunt lipsite de speranţă şi să fie totuşi hotărât să le îmbunătăţească”. Mi se pare că lecţia din ambele comentarii, cel al lui Bryan şi cel al lui Fitzgerald, este să alegi viaţa acceptând în acelaşi timp cu seninătate că misteriosul factor viitor face exact ceea ce trebuie să facă, pe măsură ce trupurile noastre îmbătrânesc şi mor. Prin urmare, concomitent, deţinem controlul şi nu-l deţinem, şi este în regulă ca aceste două contrarii să coexiste.

Odată stabilită această concepţie, sunteţi eliberaţi de grija legată de ceea ce se întâmplă cu forma voastră exterioară şi cu toate formele pe care le vedeţi în jur. Ele

se află în mâinile aceluiaşi factor viitor regăsit în sămânţa de pepene, iar voi sunteţi liberi să fiţi martori la aceste întâmplări mistice cu iubire şi acceptare şi eliberaţi de frică.

Este o experienţă impresionantă să nu faci altceva decât să te afli într-o stare de acceptare metafizică. În această stare priveşti la tot, inclusiv la propriul tău corp, cu o detaşare fericită. Aceasta este tema tuturor poeţilor şi filosofilor incluşi în volumul de faţă, care exprimă acest adevăr omenesc nemuritor: *Există viaţa pe care o trăim prin intermediul simţurilor*, *iar în interior există cel care trăieşte experienţa şi se află mai presus de simţurile noastre*. Toţi aceşti gânditori ne sfătuiesc să devenim conştienţi de misteriosul factor viitor şi să alegem să privim cu apreciere sau să-l judecăm şi să fim nedumeriţi.

Meditând la vorbele lui William Jennings Bryan şi la enigma seminţei de pepene, înţelegeţi că acelaşi factor viitor se află şi în voi. Şi voi faceţi parte din drama care creează forme exterioare de milioane de ori mai mari decât sămânţa originară. Conştiinţa voastră este avantajul aparent, faţă de pepene. Voi, spre deosebire de pepene, ştiţi că forma voastră exterioară îşi va urma calea prevăzută şi se va face apoi ţărână. Aveţi cel mai mare dar, o minte conştientă cu care să contemplaţi toate acestea şi să fiţi fie fericiţi, fie epuizaţi atunci când le evaluaţi.

Sugerez să adoptaţi comportamentul celui care îşi acceptă forma şi factorul viitor şi să alegeţi să vă identificaţi cu cel care este acceptorul efectiv din interior; nu cu centrul de comandă, ci cu comandantul din interior, care este imun în faţa limitelor, a începuturilor, cât şi a finalurilor. Darul vostru este puterea de conştientizare. Nu trebuie să explicaţi misterul lui Dumnezeu, de vreme ce până şi o singură sămânţă micuţă ce conţine factorul viitor ne pune pe toţi în încurcătură. Mult mai raţional e să fiţi conştienţi de această prezenţă, să o simţiţi în interior şi să vă îngăduiţi marea bucurie de a vă simţi conectaţi la toate acestea.

În loc să vă aflaţi într-o stare de confuzie dacă aveţi

sau nu un cuvânt de spus în legătură cu ceea ce se numeşte destin, e mult mai bine să cedaţi şi să fiţi dispuşi a menţine în minte două idei simultan opuse. Trăiţi în acelaşi timp într-un corp limitat şi într-o lume interioară lipsită de limite.

Implementaţi acest tip de apreciere a misterului vieţii, prin următoarele sugestii:

— De câte ori vă simţiţi alunecând spre judecată sau îngrijorare, folosiţi-vă mintea pentru a schimba macazul. O afirmaţie ce spune: „Acest moment este un miracol, la fel cum e totul din jurul meu" vă va permite să vă folosiţi gândurile mai degrabă cu recunoştinţă decât cu nelinişte.

— Reamintiţi-vă zilnic că totul este în ordinea lucrurilor. Sămânţa unui pepene, sămânţa din care aţi apărut voi şi sămânţa din care a apărut universul conţin factorul viitor, indiferent de părerea voastră în legătură cu acest lucru. Acesta este un sistem inteligent din care faceţi parte şi este mult mai satisfăcător să aveţi încredere în această inteligenţă decât să o puneţi la îndoială sau chiar să încercaţi să o înţelegeţi.

— Încercaţi să fiţi mai puţin raţionali şi intelectuali în privinţa vieţii voastre şi a modului în care o organizaţi. Renunţaţi la tendinţa mentală de a calcula şi îngăduiţi-vă pur şi simplu să existaţi şi să vă lăsaţi duşi de factorul viitor, care este sursa vieţii voastre. Şi, apropo, delectaţi-vă cu pepenele savuros în loc să încercaţi să îl înţelegeţi.

MUNCA

Atunci când munceşti, eşti un flaut prin a cărui inimă şoapta orelor se transformă în muzică. Să iubeşti viaţa prin muncă înseamnă să fii familiarizat cu secretul cel mai tainic al vieţii. Toată munca e în zadar fără iubire, deoarece munca e iubire care ajunge să fie vizibilă.

KHALIL GIBRAN (1883 – 1931)

Mistic, poet, dramaturg şi artist libanez, Khalil Gibran a trăit după 1910 în Statele Unite.

(Dacă aş fi împins să scriu, în procente, care parte din mine e vizibilă şi care e invizibilă, aşa m-aş împărţi. Un procent vizibil, nouăzeci şi nouă de procente invizibile.

Aceasta este concluzia mea pe baza străvechiului memento biblic „Cum gândeşte omul, aşa este el”.

Gândurile noastre, acea parte invizibilă a umanităţii noastre, determină totul cu privire la şinele fizic, vizibil, care constituie o bună bucată a existenţei noastre pământeşti. Aici însă, în domeniul invizibil, se află partea noastră reală, aspectul la care ne gândim ca fiind sufletul sau şinele etern care rezistă în faţa schimbării; aspectul din noi care sfidează moartea. Faceţi-vă chiar acum timp, câteva clipe, pentru a vă gândi la *voi înşivă* în această manieră. Gândiţi-vă la voi ca fiind un procent materie şi nouăzeci şi nouă de procente spirit.

Acum, cu această idee în minte, reamintiţi-vă că toată munca noastră efectivă reprezintă numai o mică parte din acel procent. Poate mai puţin de o pătrime din procentul întregii noastre umanităţi este investit în activitatea fizică efectivă numită muncă. Gândurile noastre legate de muncă însă reprezintă o parte considerabilă din umanitatea noastră. Gândurile noastre, sufletul, provenite din cele nouăzeci şi nouă de procente se află întotdeauna cu noi. Să ne irosim energia vieţii pentru munca pe care ne-o alegem, afundându-ne sufletul în neplăcere, furie şi frustrare, aici, în domeniul material al existenţei, înseamnă să ne inversăm cu totul priorităţile. Dacă nouăzeci şi nouă la sută suntem invizibili, atunci în acest loc, iubirea ar trebui să fie suverană.

Gândurile voastre legate de munca pe care o faceţi sunt nouăzeci şi nouă la sută din cine sunteţi cu adevărat. Când vă urâţi munca, nouăzeci şi nouă de procente din esenţa umană vă sunt direcţionate într-un singur procent din întreaga voastră umanitate. Aceste gânduri îşi au originea în domeniul sinelui, acolo unde sălăşluiesc sentimentele de pace interioară. Khalil Gibran numeşte acest lucru „secretul cel mai tainic al vieţii”. Dacă nu vă place ceea ce faceţi şi nu faceţi ceea ce vă place, atunci aţi ales haosul în locul muzicii.

Nu există absolut nicio scuză pentru a rămâne într-o stare în care nu faceţi ceea ce vă place şi nu vă place ceea

ce faceţi. Aveţi două variante simple: (1) Schimbaţi ceea ce faceţi şi ocupaţi-vă de ceea ce vă place mult sau (2) schimbaţi ceea ce simţiţi legat de ceea ce faceţi acum, pentru a reflecta iubirea ce doriţi să vă domine viaţa. Să continuaţi fără a face una dintre aceste alegeri înseamnă să sacrificaţi o parte importantă a vieţii cu scopul de a mulţumi mai puţin de un procent din umanitatea voastră.

Când vă naşteţi în această lume, şi munca voastră se naşte odată cu voi. Aţi fost făcuţi pentru o anumită muncă şi dorinţa pentru acea muncă v-a fost sădită în inimă din momentul în care aţi apărut aici. Dacă nu vă puteţi simţi conectaţi la acel scop pentru că aţi ales să faceţi ceva ce nu vă place, indiferent de cum a început totul sau motivul care vă ţine azi acolo, puteţi avea un beneficiu mare ascultând de sfatul marelui poet libanez Khalil Gibran. Indiferent de riscurile implicate, umanitatea, sufletul vostru se află în joc.

Ştiu cât de uşor de respins este acest sfat. Cu toţii putem găsi multe motive practice şi solide pentru care nu putem face ceea ce ne place, dar mesajul poetului nu va fi niciodată redus la tăcere: „Toată munca e în zadar fără iubire…” Dacă vreţi să vă simţiţi pustiiţi şi să vă sacrificaţi în fiecare zi muzica sufletului în neiubire în numele caracterului practic, atunci aţi făcut alegerea de a vă abandona scopul specific în această viaţă.

Dacă însă vreţi să vă simţiţi la muncă de parcă aţi fi „un flaut prin a cărui inimă şoapta orelor se transformă în muzică”, vă invit să vă schimbaţi percepţiile interioare cu privire la motivul pentru care munciţi, în primul rând. Primul vostru răspuns are de-a face probabil cu câştigul banilor. Credeţi că trebuie să faceţi ceea ce v-aţi pregătit să faceţi sau ceea ce aţi făcut dintotdeauna pentru a continua să câştigaţi bani. Vă cer să contestaţi această concluzie recunoscând-o ca pe un dictat al condiţionării voastre culturale.

Vă sugerez să schimbaţi activitatea pentru a face în primul şi în primul rând ceea ce vă place, ceea ce vă îndeamnă sufletul, şi să vedeţi atunci dacă nu vor urma şi

banii. În sfânta scriptură străveche hindusă, *Bhagavad Gītā*, Dumnezeu (Krishna) îi spune învăţăcelului său (Arjuna): „În timp ce nechibzuitul munceşte pentru roadele acţiunii sale, înţeleptul îmi oferă mie toate rezultatele acţiunii sale”. Mesajul este ca, muncind, să faceţi ceea ce vă place şi să lăsaţi universul să se ocupe de detalii. Fiţi conştienţi în sufletele voastre că a face ceea ce vă place şi a iubi ceea ce faceţi este cu mult superior faţă de a iubi ceea ce aţi putea obţine sau compensaţia pe care o primiţi pentru munca voastră.

Citiţi sfatul lui Gibran şi meditaţi la bucuria şi veselia a ceea ce oferă. Sunteţi un flaut, iar munca voastră e iubire ajunsă vizibilă. Cu cât estompaţi mai mult linia dintre muncă şi distracţie, cu atât mai mult urmaţi sfatul poetului.

Eu, personal, nu fac nicio deosebire între munca şi distracţia mea. De-abia ştiu care e una şi care e alta. Îmi urmez propria-mi viziune în orice fac şi îi las pe ceilalţi să stabilească dacă muncesc sau mă distrez. Când scriu, simt bucurie deoarece fac ceea ce îmi place. Pur şi simplu nu pot să mă hotărăsc dacă e muncă sau distracţie. Acelaşi lucru este valabil şi când ţin discursuri, joc tenis sau mă zbenguiesc cu copiii. Par să le fac mereu pe amândouă, munca şi distracţia.

Într-adevăr, munca e iubire ajunsă vizibilă. Nu pot oferi un sfat mai eficient decât cel furnizat de Gibran. Faceţi ceea ce vă place, iubiţi ceea ce faceţi. E o alegere pe care o puteţi face începând de acum. În acest scop, încercaţi să aplicaţi următoarele sugestii:

— Luaţi o decizie conştientă de a nu mai găsi defecte activităţii voastre care constituie munca zilnică. Fiţi recunoscători pentru oportunitatea de a munci. Transmiteţi iubire fiecărei persoane pe care o întâlniţi şi faceţi din starea de bucurie o acţiune deliberată a voastră, indiferent de cum este ea primită de ceilalţi.

— Asumaţi-vă riscul de a face o schimbare majoră, indiferent de vârsta sau de vechimea voastră. Hotărâţi-vă ce vă place cel mai mult să faceţi în viaţă, indiferent că e

dansul, grădinăritul, scrisul sau rezolvarea de rebusuri. Concepeţi apoi un plan pentru a face din această activitate regimul vostru de muncă/distracţie timp de o săptămână, două. Vă veţi depăşi în curând condiţionarea culturală care spune că munca e ceva ce trebuie să faceţi şi că e o activitate laborioasă şi plictisitoare, cu rolul de a plăti facturile. Ascultaţi de lecţia pe care Khalil Gibran a scris-o pentru voi. „Munca e iubire ajunsă vizibilă”.

— Când vă hotărâţi să faceţi ceea ce vă place şi să iubiţi ceea ce faceţi, lăsaţi în urmă impulsul de a vă aştepta la un dezastru. Rămâneţi concentraţi pe scop şi pe bucuria de a-l cunoaşte şi refuzaţi să permiteţi altor gânduri să se amestece în viziunea voastră. Amintiţi-vă: dragostea pe care o simţiţi pentru ceea ce faceţi este un gând.

— Când sunteţi inspiraţi în munca voastră, toate par să se aşeze de la sine. Nu vă concentraţi pe lipsa banilor, pe oboseală sau pe foame. Numai inspiraţia voastră pare să facă să apară la timp tot ceea ce aveţi nevoie, de parcă Dumnezeu ar fi chiar acolo cu voi, îndrumându-vă. Cuvântul „inspirat” vine de la „în spirit”. Într-adevăr, când sunteţi inspiraţi, sunteţi în extaz, de parcă aţi munci cu spiritul şi pentru el.

— Munca poate fi considerată drept îndatoririle zilnice ale vieţii. Practicaţi o grijă iubitoare în fiecare aşa-zisă îndatorire a zilei. Observaţi spiritul, viaţa, sufletul – cele nouăzeci şi nouă de procente ale voastre invizibile, atunci când măturaţi, faceţi patul, cumpărăturile, ridicaţi un creion şi aşa mai departe. Atenţia voastră iubitoare îndreptată către fiecare mişcare fizică făcută este un mod frumos şi practic de a vă iubi viaţa prin intermediul muncii.

INSPIRAŢIA

DACĂ

Dacă eşti calm, când toţi se pierd cu firea în jurul tău, şi spun că-i vina ta;

De crezi în tine, chiar când Omenirea Nu crede, dar îi crezi şi ei cumva;

De ştii s-aştepţi, dar fără tevatură;
De nu dezminţi minciuni minţind, ci drept;
De nu răspunzi la ură tot cu ură
Şi nici prea bun nu pari, nici prea-nţelept;
Dacă visezi, dar nu-ţi faci visul astru;
De poţi să speridar nu-ţi faci jindul ţel;
De-ntâmpini şi Triumful şi Dezastrul Mereu senin şi în acelaşi fel;
Dacă suporţi să-ţi vezi vorba sucită De şarlatan, ce-ţi spurcă al tău rost;
De poţi ca munca vieţii năruită.
S-o faci de la-nceput precum a fost;
Dacă-ndrăzneşti agonisita-ţi toată S-o pui, făr' a clipi pe-un singur zar şi, dac-o pierzi, să-ncepi ca prima dată Fărsă te plângi cu un oftat măcar;
De ştii, cu nerv, cu inimă, cu vână.
Trad. de Dan Duţescu, http://www.pruteanu.ro/Meritalmag + Texte/ dacă-dut.htm (n.tr.)
Drept să rămâi, când ele june nu-s.
Şi stai tot dârz, când nu mai e stăpână Decât voinţa ce le ţine sus;
Dacă-ntre Regi ţi-e firea neschimbată la şi-n Mulţime – nu străin de ea;
Amic sau nu, de nu pot să te-abată;
De toţi de-ţi pasă, dar de nimeni prea;
Dacă ţi-e dat, prin clipa zdrobitoare.
Să treci şi s-o întreci, mereu bonom, atunci: a ta e Lumea asta mare şi, mai mult, fiul meu: atunci eşti Om.
RUDYARD KIPLING (1865 – 1936)
Născut în India din părinţi englezi, Rudyard Kipling a fost un romancier, poet şi nuvelist de succes. În *timpul celor cinci ani în care a trăit în Vermont, publicând* The Jungle Book (Cartea junglei) *şi* Captain Courageous (Căpitanii curajoşi), *popularitatea sa în Statele Unite era întrecută doar de cea a lui Mark Twain*.
— /*4. această* poezie adeseori citată, de Rudyard Kipling, este de multă vreme o mare favorită de-a mea.

Când o citesc, mă imaginez pe mine cu oricare dintre cei opt copii ai mei în poală, în timp ce transmit înţelepciunea evurilor către mintea sa deschisă şi dornică de cunoaştere. În această fantezie, copilul meu ascultă cu atenţie în timp ce eu îi descriu secretele universului, ca şi cum aş fi un maestru iluminat care le-a descoperit după o viaţă de strădanie, iar acum, cu o înţelepciune părintească, le transmite generaţiei următoare, care va folosi această cunoaştere pentru a-şi transforma lumea. Sfârşit de fantezie!

Poezia lui Rudyard Kipling, *Dacă*, îmi inspiră într-adevăr o asemenea viziune de câte ori o aud, dar nu e decât o fantezie de-a mea. Am descoperit adevărul în nenumăratele pasaje savuroase cu sfaturi pe care Kipling i le-a oferit fiului său în această poezie, dar, sincer, eu încă mai lucrez în fiecare zi la aplicarea acestora în viaţa mea. Această celebră poezie de Rudyard Kipling, scriitor care a câştigat Premiul Nobel pentru literatură în 1907, are atât de multe să ne ofere fiecăruia dintre noi! Idealurile înalte din această poezie de patru strofe mă inspiră să fiu un om mai bun de fiecare dată când o citesc şi o împart cu copiii mei, cu studenţii, cu publicul. Am inclus *Dacă* în această colecţie datorită dorinţei mele de a o împărtăşi şi cu voi. Vreau, adică, să vă simţiţi inspiraţi nu numai să puteţi să îi ajutaţi pe alţii să îşi îmbunătăţească vieţile, ci şi să vă simţiţi inspiraţi să deveniţi voi înşivă persoane mai bune.

Sunt atât de multe mesaje în aceste treizeci şi două de versuri de poezie! Haideţi să vă spun ce mă inspiră în acest sfat poetic!

Mă inspiră ideea de a fi suficient de îndreptat spre mine însumi încât să îmi menţin simţul echilibrului şi integritatea atunci când nu îmi dau voie să iau parte la nebunia din jurul meu, indiferent de ce ar putea crede ceilalţi. „Fii tu însuţi” este sfatul, nu numai aici, ci în multe dintre selecţiile din această carte, şi atunci când pot face acest lucru, fără să-i judec pe cei din jurul meu, mă simt încurajat. Vreau ca şi copiii mei, şi oricine altcineva s-ar hotărî să facă din mine profesorul său, să îşi cultive

integritatea personală şi echilibrul în ciuda oricăror împrejurări.

Sunt inspirat atunci când pot folosi ipocrizia întâlnită pentru a-mi reaminti cât de mult îmi displace ipocrizia.

Mai devreme în viaţa mea am folosit frecvent ipocrizia altora ca punct de început pentru propria-mi ipocrizie. Dacă oamenii mă minţeau, eu puteam, la un moment dat, alege să mă port la fel cu ei, deşi nu-mi plăcea asta la mine. E mult mai plăcut să îmi displacă într-atât să fiu minţit, încât să mă străduiesc să nu fiu şi eu aşa.

Sunt inspirat atunci când pierd cu demnitate în viaţă. N-am fost întotdeauna aşa, şi nici acum nu sunt întotdeauna aşa, dar azi mă pricep mult mai bine la asta. Îmi plac acţiunea şi competiţia la fel de mult ca oricând, şi acum mă pot retrage în linişte când întrecerea s-a încheiat şi ştiu în sufletul meu că eu cel real sunt independent de rezultate. Actul de a participa înseamnă că din când în când vei pierde şi vei câştiga şi că rezultatele sunt impostori dându-se drept tu, cel adevărat. Aş vrea ca şi copiii mei să ştie că ei nu sunt nici victoriile, şi nici înfrângerile lor.

Mă simt extraordinar când pot citi o recenzie proastă la una dintre cărţile mele şi, sincer, mă simt cam la fel când citesc o recenzie sclipitoare. Credeţi-mă, n-a fost întotdeauna aşa. Obişnuiam să îmi întreb agentul: „Unde mă aflu pe lista de bestselleruri?” Cunosc acum diferenţa dintre mine şi cărţile mele şi nu mă mai interesez deloc, dar dacă aş face-o, acum ştiu să întreb: „Unde se află cartea mea pe lista de bestselleruri?” Să cunoşti diferenţa schimbă într-adevăr situaţia. Ştiu acum că nu sunt ceea ce fac, acum mă identific cu sufletul invizibil şi etern care priveşte faptele şi ştie că victoriile şi pierderile sunt doar umbre ale egoului meu real. Mi-ar plăcea mult ca şi copiii şi studenţii mei să cunoască această libertate.

Sunt inspirat când pot lua decizii în viaţă mai degrabă pe baza a ceea ce simt, decât după cum vor ieşi lucrurile.

Acelea sunt momentele în care pot refuza o ofertă

profitabilă de a găzdui o emisiune de televiziune în favoarea unui discurs la un eveniment de binefacere, şi nu numai că nu îmi fac probleme din această cauză, dar nici nu simt nevoia de a pomeni despre acest lucru nimănui şi despre momentele în care pot fi generos în mod anonim.

Sunt inspirat când pot să îmi suspend judecăţile bazate pe înfăţişare, realizări şi agoniseală şi să văd cu adevărat numai dezvăluirea lui Dumnezeu în oameni. Tentaţia de a-i categorisi pe oameni după aceste extreme este copleşitoare câteodată, şi le vorbesc copiilor mei despre faptul că ar trebui să rămână mereu cu picioarele pe pământ. Familia mea a fost binecuvântată din belşug cu posibilitatea de a cumpăra. Sunt atât de mândru când îi văd că împart aceste binecuvântări şi că rezistă tentaţiei de a se considera mai valoroşi decât alţii pe baza acestei puteri de cumpărare!

Sunt inspirat când mă văd trăind din inimă şi având nevoie de tot mai puţin ca să îmi demonstrez meritele. Sunt inspirat când pot citi toată ziua poezie şi pot scrie apoi despre ea, în loc să întreprind o activitate mai profitabilă din punct de vedere financiar. Sunt inspirat când bag de seamă că nu mai sunt ataşat în mod compulsiv de a-i convinge pe alţii că am dreptate, chiar dacă ştiu că adevărul a ceea ce spun e corect pentru mine.

Vreau ca şi copiii şi cursanţii mei să cunoască bucuria şi împlinirea de a-şi urma propriile destine şi de a căuta să-şi înfăptuiască propriile misiuni eroice, chiar dacă cei din jurul lor, inclusiv eu, am prefera o altă traiectorie.

Toate aceste calităţi pe care Kipling le înfăţişează în poezia sa *Dacă* semnifică pentru mine ceea ce vrea să spună în încheiere. Dacă poţi face toate acestea, şi tu te vei simţi inspirat şi: „a ta e Lumea asta mare/ şi, mai mult, fiul meu: atunci – eşti Om!” Acesta era modul lui de a-i spune fiului său că maturitatea înseamnă să fii tu însuţi fără a fi judecat de alţii. Dacă vei fi matur în aceste direcţii, vei avea tot ceea ce ţi-ai putea dori.

Pentru a pune cuvintele acestei poezii clasice în practică în viaţa voastră, am o simplă sugestie:

— Copiaţi această poezie şi citiţi-o când sunteţi singuri, dar şi celor pe care aţi vrea să îi ajutaţi să dobândească maturitate emoţională şi spirituală. Toate lecţiile sunt incluse chiar în această poezie. Adică, fiţi calmi, aveţi încredere în voi, fiţi cinstiţi, visători, detaşaţi, asumaţi-vă riscuri, fiţi independenţi, modeşti, plini de compasiune, iertători. Totul se află chiar aici, în această poezie clasică. Întrebarea pe care s-ar putea să o puneţi acum începe chiar cu titlul poeziei, alcătuit dintr-un singur cuvânt: „Dacă”…

IUBIREA SUFLETULUI

CĂRUNTĂ, AZI… *după Pierre de Ronsard*

Căruntă, picotind lângă cămin.

Ia cartea asta, şi citind, visează.

Privirea caldă, umedă şi trează A ochiului cândva adânc, senin.

O, câţi, cu dragoste sau cu minciuna Nu ţi-au iubit al frumuseţii har.

Dar unul numai sufletul hoinar şi chipul de dureri schimbat întruna!

Te pleacă peste jarul de surcele şi trist şopteşte c-a zburat iubirea Mai sus de munţii fraţi cu nesfârşirea.

Ca să-şi ascundă chipul printre stele!

*

PENTRU ANNE GREGORY

— Nicicând un tânăr cu minţile pline de disperare După şuviţele de culoarea mierii

— Trad. de Aurel Covaci, din volumul *Antologie de poezie engleză de la începuturi până azi*, ed. cit., vol. 3, pag. 264 (n.tr.)

Răsucite după urechea ta Nu te va iubi doar pentru tine.

Ci pentru părul tău din soare.

— Dar îmi pot vopsi părul şi-mi pot face o culoare.

Cafenie, neagră sau roşcată.

Ca tânărul nebun de disperare

Să mă iubească doar pentru mine.

Nu pentru părul meu din soare.

— Chiar astă-noapte am auzit Un bătrân evlavios spunând

Că a găsit o scriere spre a dovedi că numai Domnul, draga mea Te-ar putea iubi doar pentru tine.

Nu pentru auriul din şuviţa ta.

WILLIAM BUTLER YEATS (1865 – 1939)

Poet şi dramaturg irlandez, William Yeats este considerat unul dintre cei mai mari poeţi ai secolului douăzeci.

ŢŢlliam Butler Yeats a fost un fascinant vizionar, care a căutat înţelepciune şi fraternitate prin intermediul misticismului şi i-a plăcut să scrie despre strigătul de eliberare al sufletului din lumea materială a sorţii. Incontestabil unul dintre poeţii moderni cei mai semnificativi şi renumit dramaturg, Yeats era un politician naţionalist irlandez când Irlanda a devenit stat liber în 1922, şi a primit Premiul Nobel pentru literatură în 1923. A fost mistuit de interesul său pentru ocult şi magie, precum şi de forţele sinistre care păreau să atragă lumea către o luptă cataclismică a binelui împotriva răului. A murit cu puţin timp înainte de izbucnirea celui de-al Doilea Război Mondial.

Pe lângă faptul că a scris despre Irlanda, Yeats a scris despre o iubire care transcende preocuparea pentru frumuseţe fizică. Se îndrăgostise de Maud Gonne, o frumuseţe irlandeză care era şi inteligentă şi rebelă şi a cărei pasiune s-a revărsat asupra Irlandei. Ea i-a respins avansurile lui Yeats şi i-a refuzat cererea în căsătorie. În mod interesant, fiica lui Maud i-a respins şi ea mai târziu cererea în căsătorie. A avut multe iubite, dar nu s-a căsătorit până la vârsta de cincizeci şi doi de ani.

Cele două selecţii de aici reprezintă îmbrăţişarea sa poetică a iubirii care este inspirată de mai mult decât atracţia fizică. În 1907, Yeats a călătorit prin Italia cu Anne Gregory, o femeie frumoasă cu păr auriu. El îi scrie: „Că numai Domnul, draga mea, / Te-ar putea iubi doar pentru tine, / Nu pentru părul tău auriu”. Aceeaşi temă apare şi în *Căruntă, azi…*; „*O*, câţi, cu dragoste sau cu minciuna/ Nu

ţi-au iubit al frumuseţii har, / Dar unul numai sufletul hoinar/ Şi chipul de dureri schimb at întruna!” El ne spune aici că adevărata încercare a dragostei nu are nimic de-a face cu înfăţişarea şi, deşi admirăm frumuseţea exterioară, vă îndemn să iubiţi aşa cum o face Dumnezeu, numai pentru voi.

Unul dintre momentele mele cele mai memorabile ca doctorand în anii ’60 s-a întâmplat în timpul unui seminar de la un curs avansat despre psihologia consilierii, ţinut de cel mai prestigios profesor din universitate. Eu, împreună cu alţi unsprezece studenţi, am studiat cercetările şi concluziile despre împlinirea de sine, inclusiv caracteristicile oamenilor care funcţionează la un nivel înalt. Despre aceşti oameni excepţionali, unii dintre ei personalităţi istorice, se spunea că sunt împliniţi. Scopul acestui seminar avansat era să ne înveţe cum să identificăm aceste trăsături şi cum să îi ajutăm pe alţii să le adopte, pentru a trăi vieţi mai împlinite şi mai pline de pasiune.

Trăsăturile acestor oameni împliniţi includeau aprecierea frumosului, finalitatea, rezistenţa la enculturaţie, întâmpinarea cu bucurie a necunoscutului, un entuziasm înalt, un caracter neinfluenţabil, indiferenţă la rezultate, independenţa faţă de opinia favorabilă a celorlalţi şi absenţa nevoii irezistibile de a exercita control asupra altora. În fiecare săptămână discutam strategiile pe care le puteam utiliza ca psihologi pentru a ne încuraja clienţii să devină persoane împlinite. La jumătatea semestrului, distinsul nostru profesor ne-a dat un examen parţial care a constat numai în următoarea întrebare.

„O persoană împlinită ajunge la o cină unde toată lumea este îmbrăcată în ţinută formală. Această persoană poartă blugi, un tricou, tenişi şi o şapcă de baseball. Ce face? Aveţi treizeci de minute să scrieţi răspunsul”. Toţi doisprezece am scris cu frenezie în următoarea jumătate de oră şi apoi ni s-a cerut fiecăruia să citim răspunsurile cu voce tare. Unele dintre răspunsurile pe care mi le amintesc erau: N-ar da importanţă acelor aspecte; n-ar pleca şi nu s-

ar scuza; s-ar purta pur şi simplu de parcă nimic nu ar fi nelalocul lui; ar continua şi s-ar bucura de reuniune şi nu şi-ar face griji pentru modul în care îl percep ceilalţi. Îmi amintesc că m-am simţit deosebit de mândru de răspunsul meu, în care era vorba despre finalitatea şi misiunea sa superioară.

Când am terminat cu toţii de citit răspunsurile, profesorul nostru a spus: „Îmi pare rău, cu toţii aţi picat examenul parţial. Nu era nevoie să scrieţi decât patru cuvinte. Şi a început să scrie cele patru cuvinte pe tablă. „Nici nu ar observa”.

Cel mai înalt nivel de conştientizare este acela în care persoana împlinită nu observă aspectele exterioare şi vede în fiecare om pe care îl întâlneşte numai dezvăluirea lui Dumnezeu. Despre acest fel de dragoste scrie William Butler Yeats în cele două poeme selectate.

Ce provocare! Să privim dincolo de ceea ce vedem cu ochii şi să simţim o afecţiune absolută mai degrabă pentru suflet decât pentru aspectul fizic. Ce mai provocare într-o societate în care suntem bombardaţi cu o propagandă publicitară proiectată să ne vândă produse care sunt aproape exclusiv destinate să ne îmbunătăţească aspectul fizic! După acest mod de gândire, ridurile trebuie ascunse sau, şi mai bine, înlăturate prin proceduri chirurgicale; părul cărunt trebuie mascat; şi toate semnele unui proces natural de îmbătrânire trebuie acoperite.

Yeats ne cere să privim dincolo de aceste mesaje publicitare, să iubim aşa cum o face Dumnezeu, într-un mod care nu are nimic de-a face cu aspectele exterioare, efectiv să nu observăm caracteristicile superficiale. Cândva, în trecut, cu toţii am avut această capacitate. A fost o vreme când nu băgăm de seamă culoarea pielii sau forma ochilor unui tovarăş de joacă. Când procesul de condiţionare al culturii noastre a preluat controlul, am început să identificăm mai mult pe baza aspectului recipientului decât pe baza sufletului din interiorul ambalajului.

Patru dintre cele mai intense versuri poetice pe care

le-am citit vreodată se află într-una dintre poeziile mele preferate de Yeats, *Navigând spre Bizanţ*.

Un bătrân nu-i decât un lucru neînsemnat.

O haină zdrenţăroasă pe un băţ.

Dacă sufletul nu bate din palme şi cântă tare Pentru flecare petic din haina de muritor.

Ca fiinţe fizice, cu toţii ne îndreptăm până la urmă spre starea de „haină zdrenţăroasă pe un băţ”. Dacă iubim numai pentru ceea ce observăm cu simţurile, acesta devine într-adevăr un lucru neînsemnat. Atunci când sufletul bate din palme şi cântă însă, aspectul îmbătrânirii devine nesemnificativ. Yeats vă cere să priviţi în primul rând dincolo de suprafaţă şi apoi, când acesta devine modul vostru împlinit de a fi, să ajungeţi în punctul în care nici nu mai băgaţi de seamă. Faceţi în aşa fel încât sufletul celor pe care îi iubiţi să primească atenţia voastră şi propriul vostru suflet să bată din palme şi să primească aplauzele voastre. Iubiţi-vă aşa cum vă iubeşte Dumnezeu, numai pentru voi.

Iată câteva sugestii pentru a adopta în viaţă acest fel de iubire:

— Începeţi să vă vedeţi mai degrabă ca un suflet cu un corp decât ca un corp cu suflet. Priviţi la acei indicatori ai îmbătrânirii ca la insigne de merit şi încercaţi să priviţi dincolo de ele, în acea parte din voi care nu a îmbătrânit şi nu va îmbătrâni niciodată.

— Ignoraţi propaganda permanentă care vă bombardează zilnic conştiinţa încurajându-vă să vă agăţaţi de tinereţea veşnică şi să vă judecaţi pe voi şi pe ceilalţi numai pe baza aspectului. Fiţi mândri de voi nu pentru cum arătaţi, ci pentru conţinutul caracterului vostru.

Repetaţi des celebra replică din filmul *Colivia cu nebune*: „Sunt ceea ce sunt”.

— Când faceţi cunoştinţă cu alţii, observaţi prima oară în acei oameni dezvăluirea lui Dumnezeu şi rezistaţi tentaţiei de a discuta despre trăsăturile superficiale pe care aţi fost obişnuiţi să vă concentraţi atenţia. Faceţi comentarii despre alţii doar pe baza frumuseţii lor

interioare şi refuzaţi să luaţi parte la bârfa care pune accent pe aspectul exterior.

— Când le spuneţi persoanelor dragi despre sentimentele voastre, accentuaţi mai degrabă ceea ce iubiţi la ele decât modul în care se întâmplă să arate. Adresaţi-vă sufletului lor etern, în loc să vă adresaţi garajului care îl adăposteşte.

SINELE SUPERIOR

Singur mergeam pe drumul meu la locul nostru dentâlnire.

Dar cine-i acesta care mă urmăreşte Pas cu pas în muţenia beznelor?

Mă trag din drum alături să mă feresc de umbra lui.

Dar el nu-mi scapă urma paşilor.

Stârneşte mândru pulberea în mers şi-ngână cu glas tare Orice cuvânt care-l rostesc.

El este egoul, eu însumi

Şi, Doamne, de ruşine nici că ştie.

Dar eu roşesc să vin la uşa ta cu umbra-i în tovărăşie.

RABINDRANATH TAGORE (1861 – 1941)

Una dintre personalităţile proeminente ale Indiei moderne, misticul şi pictorul Rabindranath Tagore a primit Premiul Nobel pentru literatură. Operele sale sunt clasice, renumite pentru frumuseţea lor lirică şi ascuţimea lor spirituală.

În interiorul fiecăruia dintre noi trăiesc doi oameni. Primei persoane îi spun ego. Egoul vrea să aibă dreptate. De asemenea, egoul crede că e separat de toată lumea şi că el concurează cu toţi ceilalţi. Simte că însăşi existenţa lui se bazează pe a fi mai bun decât toţi ceilalţi. Prin urmare, el tinde nu numai să aibă lucruri mai multe, ci şi mai scumpe. Se simte cel mai bine când poate să învingă pe cineva şi astfel îşi ridică valoarea personală pe baza felului în care se ridică la înălţimea tuturor celorlalţi pe care îşi doreşte cu atâta disperare să îi cucerească. Dacă el e primul, visul îi este îndeplinit. A fi însă în primele zece procente e destul de bine totuşi şi a rămâne în prima jumătate e absolut esenţial.

Egoului nu numai că îi place să câştige, dar are nevoie disperată de acest lucru şi se află mereu într-o stare de permanentă străduinţă. Se delectează cu realizările lui, îşi numără frecvent premiile, recompensele şi insignele de merit. Egoul poate avea cele mai frumoase maşini, cele mai moderne haine, cele mai rafinate mâncăruri, drogurile cu cel mai mare efect imaginabil, cel mai pervers sex şi atunci când toate se uzează şi devin *passe*, apare o listă cu cerinţe nou-nouţe. Egoul e imposibil de satisfăcut atât timp cât mai există cineva de înfrânt sau lucruri de cumpărat şi posedat, astfel încât să fie câştigător. Se străduieşte, dar niciodată nu reuşeşte.

Celei de-a doua persoane care locuieşte în fiecare dintre noi eu îi spun spirit. Spiritul nu este interesat de lucrurile care captează fantezia egoului. Puţin îi pasă de achiziţionarea lucrurilor, să fie mai bun decât altcineva, cu atât mai puţin să învingă pe cineva. De fapt, el nici măcar nu se compară vreodată cu altcineva. El nu pare să vrea decât un lucru şi e încăpăţânat când vine vorba de această dorinţă. Spiritul nu ţine seama de nevoile geamănului său omniprezent, egoul, şi nu-şi doreşte decât să fie împăcat. Da, spiritul este dorinţa de a fi împăcat.

Dacă vine vorba de competiţie, va concura şi el, dar nu simte niciodată vreo nevoie să stăpânească peste cei care concurează şi ei. Când vine vorba de bunuri, spiritul se bucură de ele, dar nu pare niciodată să fie posedat de ele şi mai mult ca sigur că le va da de pomană. Pe când mantrele egoului nu uită de mai mult şi mai bine, mantra spiritului e la fel întotdeauna: pacea. El emite mereu spre ceilalţi acest fel de linişte, chiar şi în mijlocul haosului.

Iată-i, aşadar, pe companionii noştri interiori permanenţi, egoul şi spiritul. Întrebarea nu e cum să îl nimicim pe unul în favoarea celuilalt, ci cum să ne supunem acea parte care ne menţine într-o stare perpetuă de agitaţie şi nu ne îngăduie niciun pic de pace. Cum putem trece de la strădanie la reuşită? îmi pun această întrebare de multe ori de-a lungul unei zile. Cui îi dau eu voie să dirijeze lucrurile? De fapt, am scris o carte întreagă

pe acest subiect; poate pentru a mă ajuta să înţeleg puterea pe care i-am dat-o în viaţă egoului meu. Am intitulat-o *Your Sacred Self* (*Sinele tău sacru*) şi este dedicată temei celebrului dialog al lui Tagore cu Krishna (Dumnezeu) de la începutul acestui eseu.

Cum putem îmblânzi acea parte din noi care se simte separată de toată lumea şi are nevoie să cucerească, să câştige şi să dobândească pentru a se simţi bine? Am împrumutat gândurile poeţilor celebri precum Tagore şi Rumi care au contribuit esenţial nu numai la această carte, ci şi la viaţa mea zilnică şi am creat următoarea rugăciune pe care o spun în fiecare dimineaţă, când sunt pe cale să-mi încep ziua.

Doamne Dumnezeule, egoul meu este dificil, agresiv, obsedat să aibă dreptate şi caută întotdeauna mai mult. Pare să nu fie niciodată satisfăcut. Sinele meu sacru are tendinţa de a fi paşnic, necompetitiv, de a nu judeca pe nimeni şi de a nu cere niciodată nimic. Te rog, trimite mesajele de la unul la celălalt.

În dialogul său cu Dumnezeu, Tagore face cam acelaşi lucru. El se întreabă „cine-i acesta care mă urmăreşte/ Pas cu pas în muţenia beznelor?” cel de care se pare că nu poate scăpa; cine este cel care se mândreşte în viaţă cu o părere foarte bună despre sine, care îi molipseşte fiecare cuvânt, cel care e neruşinat. El recunoaşte însă că poarta către tărâmul superior este blocată de acest „mic sine” neruşinat. Acestui poet i-a fost conferit Premiul Nobel pentru literatură în 1913 pentru una dintre cele mai remarcabile colecţii ale sale de poezii şi totuşi el nu a simţit niciun fel de afinitate faţă de această onoare. Şi-a trăit viaţa scriind despre cum să te eliberezi de identificarea cu astfel de premii.

Să citim poeziile sensibile ale lui Tagore şi în special acest fragment înseamnă pentru fiecare dintre noi un memento valoros pentru beneficiile supunerii egoului şi ascultării de spiritul care ne cheamă la pace. „Pulberea” stârnită „în mers” reprezintă agitaţia care vă va astupa porii vieţii dacă ignoraţi spiritul şi nu vedeţi că egoul este

responsabil pentru ea. Tagore a fost întruchiparea demnităţii tăcute şi a unei toleranţe paşnice în viaţă, care se reflectă în această poezie minunat de simplă.

Iată câteva sugestii pentru a aplica înţelepciunea poeziei lui Tagore în viaţa voastră zilnică:

— Ascultaţi-vă inima înainte de a reacţiona în faţa cuiva.

Vedeţi dacă astăzi vă puteţi îmblânzi egoul o dată. Înainte de a vorbi, întrebaţi-vă: „Ceea ce sunt pe cale să spun e cu scopul de a-i dovedi cuiva că nu are dreptate şi pentru a mă dovedi eu special? Voi crea mai multă agitaţie sau mai multă linişte?” Luaţi apoi decizia de a fi calmi şi iubitori. Observaţi cum reacţionează egoul vostru şi lăsaţi-l să îşi asume un rol mai puţin dominant o dată sau de două ori pe zi, până când acest lucru devine un obicei, un mod de viaţă.

— Fiţi conştienţi de frecvenţa cu care îl folosiţi pe „Eu” într-o conversaţie şi vedeţi dacă puteţi face ca propoziţiile să înceapă cu „Tu”, de câteva ori pe zi. Lăsaţi deoparte nevoia de a vă pune în valoare şi de a vă mândri, în favoarea laudelor pentru realizările celorlalţi.

— Străduiţi-vă să fiţi mai puţin ataşaţi de lucrurile pe care le-aţi acumulat şi începeţi să practicaţi renunţarea. Să oferiţi mai mult de la voi altora donând din lucrurile voastre este un mod folositor pentru a îmblânzi ataşamentul faţă de bunuri, pentru a vă reeduca egoul şi pentru a-i da voie în interiorul vostru păcii pe care o doreşte spiritul.

— Discutaţi cu egoul vostru cam aşa cum fac eu în rugăciunea mea zilnică. Vorbiţi din punctul de vedere al sinelui vostru superior. Iată un exemplu de scrisoare către egoul ei, pe care Shirley Ross Korber mi-a trimis-o după ce a citit *Your Sacred Self* (*Sinele tău sacru*).

Să scriu în jurnal este pentru mine o rutină zilnică şi a fost aşa timp de treisprezece ani. În această dimineaţă am scris în jurnal o scrisoare către egoul meu. Aceasta sună aşa:

„Dragul meu ego, eşti înştiinţat prin prezenta că

avem un nou conducător. Eşti bine-venit să rămâi drept partener tăcut. Eu (sinele meu sacru) preiau controlul asupra vieţii şi afacerii mele. Am adus consultantul numărul unu din univers, pe Dumnezeu. Eu şi Dumnezeu ne vom sfătui cu privire la restructurarea vieţii şi afacerii mele. Tu nu vei mai avea nimic de spus în niciuna dintre deciziile mele. Nu am sentimente negative faţă de tine, dar nu e în interesul meu sau al afacerii mele să îţi permit să-mi influenţezi deciziile".

INTIMITATEA

Forţa celor mulţi reprezintă bucuria celor fricoşi.

Cel cu spiritul brav se bucură când luptă singur.

MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI

(1869 – 1948)

Cunoscut sub numele de Mahatma, care înseamnă „suflet mare", Gandhi a pledat pentru non-violenţă în lupta sa pentru independenţa şi drepturile civile ale poporului indian.

Atât secretul de a arăta ce vă doriţi în viaţă, cât şi misterele fizicii cuantice sunt dezvăluite parţial de aceste vorbe ale lui Mohandas Gandhi. E mai clar când ne gândim că putem împărţi universul experienţei noastre personale în cele văzute şi cele nevăzute sau în cel material şi cel spiritual. Lumea celor văzute este cea pe care o percepem cu simţurile. De aceasta suntem cel mai interesaţi atunci când vine vorba de lucrurile pe care le dorim.

De unde vin lucrurile, însă? Cum se manifestă această aşa-zisă realitate? Oamenii de ştiinţă care studiază fizica cuantică caută răspunsul la această întrebare, iar eu susţin că primul dintre ei nu a fost Bohr sau Einstein, ci Sf. Pavel, unul dintre autorii Noului Testament. Sf. Pavel spune aşa: „Tot ce se vede n-a fost făcut din ceea ce apare". Am impresia că Sf. Pavel a afirmat exact ceea ce au stabilit oamenii de ştiinţă contemporani din fizica cuantică: *Particulele în sine nu sunt răspunzătoare pentru propria lor creaţie*. Mecanica cuantică presupune studiul materiei (lumea materială) la cel mai mic nivel, în timp ce caută sursa lumii noastre fizice. Concluzia este că lumea celor

văzute provine din lumea celor nevăzute. Cum se leagă aşadar toate acestea de punctul de vedere al lui Gandhi despre cel brav în spirit care luptă singur? Citiţi mai departe.

Cele două diviziuni ale singurei noastre realităţi sunt egoul şi spiritul. Egoul este adesea descris ca simbolizând *doar ghidul pentru Pământ*[15], deoarece nu se poate crea sau manifesta nimic din dimensiunea egoului; iar lumea nevăzută este numită spirit. Particulele (materialul însuşi) nu sunt responsabile pentru propria lor creaţie. Egoul nu e decât o idee pe care o purtaţi cu voi care insistă că sunteţi separaţi şi în competiţie cu ceilalţi şi separaţi de asemenea de Dumnezeu (sau de sursa voastră). Atât timp cât credeţi că sunteţi separaţi de toată lumea şi de sursa voastră, îi pierdeţi puterea. Când vă reconectaţi la ea sau stabiliţi un contact conştient cu cele nevăzute (spiritul), îi recâştigaţi puterea. Asta înseamnă că redobândiţi puterea de a manifesta, de a vindeca şi de a atrage ceea ce doriţi în viaţa voastră. Totuşi, chiar şi reconectaţi cu sursa, egoul vrea să fie şi el implicat.

În momentul în care începeţi să le spuneţi celorlalţi despre ceea ce doriţi şi cum vă veţi crea acel fel de viaţă despre care sunteţi convinşi că e destinul vostru personal, îi lansaţi egoului o invitaţie. Când începeţi să vă explicaţi ideile radicale, vi se va cere să vă apăraţi. Apoi veţi simţi nevoia să vă contraziceţi cu privire la modul în care acestea se potrivesc sau nu cu percepţiile celor cu care vorbiţi. Şi, cel mai epuizant dintre toate, vi se va pretinde să ascultaţi de logica celor cu care alegeţi să vă împărtăşiţi visurile spunându-vă să „vă vină mintea la cap” şi să vă uitaţi în jur la situaţia din viaţa voastră.

Odată ce egoul devine implicat, pierdeţi efectiv capacitatea de a crea ceea ce inima vă spune că este destinul vostru. împărtăşindu-vă astfel dorinţa cea mai intimă, căutaţi puterea celor mulţi, despre care Gandhi spune că e „bucuria celui fricos”. Fără doar şi poate că fricosul nu îşi face visurile să devină realitate, ci se alătură

15 în original, Earth Guide Only (n.tr.)

categoriei celor neîmpliniţi.

Luptând singuri pentru ceea ce sunteţi convinşi că este destinul vostru, indiferent de ce spun alţii, deveniţi aidoma celui „cu spiritul brav” care „se bucură când luptă singur”. Spiritul este sursa a tot ceea ce vedeţi, participaţi şi observaţi. Vă puteţi reconecta evitând influenţa egoului. Aceasta înseamnă să vă păstraţi anume visurile pentru voi înşivă şi să nu le împărtăşiţi decât lui Dumnezeu sau cum numiţi voi acea sursă invizibilă a tot ce există în lumea noastră materială. Reconectaţi-vă la acea sursă şi redobândiţi toate puterile ei; lansaţi o invitaţie egoului şi vă asiguraţi separarea de ea.

Când eram tânăr, am avut o viziune să devin independent financiar. Am împărtăşit „planul” familiei şi prietenilor. De fiecare dată când povesteam cum aveam eu să îmi plătesc prima oară mie o cincime din tot ce câştig, înainte ca banii să fie cheltuiţi în altă parte, auzeam tot felul de obiecţii la strategia mea financiară. Îmi amintesc că mi s-a spus: „Nu eşti la curent cu realitatea. Nu poţi să pui deoparte douăzeci la sută din venituri, să plăteşti taxe, facturi şi să îţi întreţii familia, e imposibil”. Mi-am apărat planul, explicând cum, mărind dobânda şi neabătându-mă de la regulă, mă va conduce în mai puţin de cincisprezece ani la un trai din dobânda fără taxe. Am fost însă descurajat ascultându-i pe „experţii” care se specializau în sărăcie. M-am învăţat să îmi ţin gura şi să merg mai departe în linişte. Am descoperit că, cu cât simţeam mai puţin nevoia de a le spune altora despre viziunea mea, cu atât aceasta începea să se materializeze mai repede.

Scoţând visul meu din starea de ego şi bazându-mă în schimb pe puterea tăcută, am atras în viaţa mea o independenţă financiară care îmi reflecta viziunea interioară. Cuvintele lui Gandhi îmi reamintesc de o perioadă de început a vieţii mele, iar ele sunt şi în prezent un memento succint şi eficient. Rezistaţi nevoii ca visurile voastre să fie aprobate de mulţi oameni şi fiţi în schimb spirite brave care se bucură că au încredere în călăuzirea interioară. Un alt mod de a spune acest lucru este mai

puţin sofisticat, dar la fel de profund: „Dacă te ţii după turmă, vei sfârşi prin a călca destul de des în ceea ce lasă ea în urmă”.

Sugestiile mele pentru a pune în aplicare cuvintele lui Gandhi includ următoarele:

— Atunci când sunteţi pe cale să căutaţi aprobare pentru visurile voastre din partea cuiva, opriţi-vă şi amintiţi-vă că, odată ce egoul devine implicat, vă pierdeţi atât mijloacele spirituale, cât şi pe cele ştiinţifice pentru a crea ce vreţi.

— Pentru a vă satisface nevoia de a vă anunţa planurile, descrieţi într-un jurnal ceea ce veţi concretiza în vieţile voastre. Cel puţin jurnalul nu vă va da motive să vă îndoiţi de visurile voastre.

— Ţineţi bine minte că procesul de creaţie trece de la cele nevăzute la cele văzute, de la spiritual la material. Aveţi încredere profundă în capacitatea voastră de a intra în contact conştient cu acea lume invizibilă. Contactul conştient reprezintă diferenţa dintre a şti *despre* Dumnezeu şi *a-l cunoaşte* pe Dumnezeu.

IMAGINEA DE SINE

Aceasta este adevărata bucurie în viaţă: să fii folosit pentru un scop pe care îl recunoşti ca fiind măreţ.

Să fii o forţă a naturii, în loc să fii un cocoloş neînsemnat, agitat şi egoist, de suferinţe şi nemulţumiri, plângându-te că lumea nu se dedică să te facă pe tine fericit. Eu sunt de părere că viaţa mea aparţine întregii comunităţi şi, atât cât trăiesc, e privilegiul meu să fac pentru ea orice îmi stă în putinţă.

Vreau să fiu cu totul epuizat când mor – deoarece cu cât muncesc mai din greu, cu atât trăiesc mai mult.

Mă bucur de viaţă de dragul ei. Viaţa nu e pentru mine „o lumânare scurtă”; e un fel de torţă minunată pe care acum o ţin în mână şi vreau să o fac să ardă cât mai luminos cu putinţă înainte să o înmânez generaţiilor viitoare.

GEORGE BERNARD SHAW (1856 – 1950)

Dramaturg, critic şi reformator al societăţii irlandeze,

George Bernard Shaw şi-a folosit piesele de teatru şi eseurile ca vehicule pentru teoriile şi cauzele sale, unele dintre acestea fiind socialismul politic şi economic, o religie nouă a evoluţiei creatoare, antivivisecţia, vegetarianismul şi o reformă a ortografiei.

corge Bernard Shaw a lucrat până la nouăzeci de ani ca strălucit dramaturg, critic literar, conferenţiar, critic de teatru şi a scris eseuri despre toate subiectele imaginabile.

A câştigat şi a refuzat Premiul Nobel pentru literatură în 1925 pentru *Saint Joan* (*Sfânta Ioana*) şi este cel mai des amintit pentru fascinanta *Man and Superman* (*Om şi supraom*) şi, bineînţeles, pentru *Pygmalion* după care a fost adaptată *My Fair Lady*. Acest unic pasaj reflectă modul în care şi-a trăit viaţa George Bernard Shaw, cel mai important dramaturg irlandez, din secolul al şaptesprezecelea încoace.

Aveam zece ani când a murit Shaw şi încă îmi amintesc că am citit despre trecerea lui în nefiinţă. Am impresia să am fost întotdeauna atras de filosofia sa de viaţă. Aici el promovează viaţa de parcă am fi folosiţi pentru un scop pe care îl recunoaştem ca fiind „măreţ". Această idee de a ne percepe pe noi înşine ca având în mod natural un scop se adresează direct imaginii noastre de sine. Aspiră cineva la imaginea pe care el o descrie drept „un cocoloş neînsemnat, agitat şi egoist, de suferinţe şi nemulţumiri, plângându-te că lumea nu se dedică să te facă pe tine fericit"? Probabil că nu, şi, cu toate acestea, nu vedem cu toţii oameni care se potrivesc cu această descriere?

Oamenii care se bucură de viaţă de parcă fiinţa lor ar fi o forţă a naturii sunt oameni întreprinzători, pe deplin însufleţiţi, au puţină răbdare cu cei care se plâng şi se vaită şi, în general, sunt activi în fiecare zi a vieţii lor. Nu sunt activi doar pentru a rămâne ocupaţi, ci se bucură de activităţile vieţii lor. Nu au timp de nemulţumirile meschine şi nu îi interesează, nici nu sunt ei înşişi preocupaţi de asemenea activităţi. Shaw ne cere să lăsăm în urmă egocentrismul şi să ne implicăm în adevărata

bucurie a vieţii, aceea de a simţi că sunteţi folosiţi pentru un scop.

— Apărută sub acest titlu la Ed. Litera, Bucureşti, 2015 (n. red.)

În acest pasaj, filosoful dinamic şi spiritual îşi transmite uriaşul entuziasm pentru viaţă şi ne încurajează să adoptăm o atitudine comparabilă faţă de toţi şi toate cele. Lăsaţi în urmă bombăneala, suspinele şi pasivitatea, schimbând modul în care alegeţi să percepeţi viaţa în general, spune Shaw. El ne cere să ne bucurăm de viaţă nu pentru rezultatele şi recompensele care ne vin, ci pur şi simplu de dragul ei. Acest sfat, venit de la unul dintre cele mai renumite exemple de persoane pe deplin funcţionale, e menit să vă scoată din pasivitate şi din căutarea unui motiv pentru a fi fericiţi. Aduceţi în schimb o înţelegere plină de bucurie că viaţa voastră are un scop natural pentru toţi cei pe care îi întâlniţi şi pentru tot ceea ce faceţi. Cum realizăm acest lucru?

Metoda mea personală este să mă îndepărtez de câmpurile energetice ale celor care violează principiile despre care scrie Shaw. Când încep să aud nemulţumiri, plângeri şi vaiete, mă mut din acel loc intenţionat şi în tăcere, cât mai repede posibil. În general, nu fac şi nu spun nimic care ar putea fi interpretat drept respingere. Pur şi simplu, refuz să am acel fel de energie în imediata mea apropiere. Am aflat de asemenea că, cu cât verbalizez mai puţin, cu atât mai puţin am de ce mă plânge. Acum aproape douăzeci de ani, am hotărât să nu mai folosesc aceste propoziţii: „Sunt obosit”, „Nu mă simt bine” sau „Mă apucă răceala”. A fost o alegere conştientă, pe baza lecturii acestei fraze a lui Shaw, pe care am inclus-o parţial în unele din scrierile mele cele mai timpurii. Nefolosind aceste propoziţii, am fost obligat să îmi regândesc atitudinile interioare privitoare la oboseală şi boală. Am descoperit că, doar eliminând plângerile verbale, n-am mai avut în general acele suferinţe în viaţă.

Când întâlnesc oameni care îmi spun ce obosiţi sunt sau că simt că îi apucă o răceală, le răspund de obicei: „Nu

te gândi la oboseală” sau „Nu te gândi la răceală”. Sunt întâmpinat adesea cu o privire nedumerită cu toate că mesajul este transmis şi îi anunţ că nu mă voi lăsa atras într-o discuţie despre plângerile şi nemulţumirile lor.

Dacă sunteţi dispuşi să puneţi în aplicare acest sfat, această selecţie din scrierile lui George Bernard Shaw, primită cu braţele deschise, vă poate schimba efectiv starea de spirit. Dacă în fiecare zi vă percepeţi ca fiind puternici şi renunţaţi la părerea foarte bună despre sine şi la plângeri, în favoarea unei perspective asupra vieţii ca o torţă minunată care vă luminează viaţa în mod magnific, veţi afla ce vrea să spună Shaw prin „adevărata bucurie a vieţii”. Îmi place mult ideea de a fi epuizaţi când murim. Pentru mine, acest lucru înseamnă să nu avem gânduri care să ne ţină imobilizaţi sau îndepărtaţi cumva de la propria noastră misiune eroică. Înseamnă să refuzăm să gândim sau să ne purtăm într-un mod care să conteste că suntem o forţă a naturii şi ne aflăm aici cu un scop. Orice gânduri interioare care ne opresc să cunoaştem şi să mobilizăm această forţă vor fi identificate în primul rând şi apoi, pas cu pas, respinse. Înseamnă că nu veţi muri în timp ce muzica încă mai cântă în voi.

S-ar putea să aveţi impresia că acest sfat e minunat pentru un geniu ca George Bernard Shaw, dar că vouă nu vi se potriveşte, pentru că, din multe puncte de vedere, vă percepeţi ca pe nişte cocoloaşe neînsemnate şi egoiste. Această atitudine reflectă o imagine de sine pe care aţi ales să o adoptaţi, iar mesajul esenţial aici este că puteţi alege şi să o schimbaţi. Amintiţi-vă, imaginea de sine derivă din sine şi nimeni nu e responsabil pentru ea. Vă aparţine, pur şi simplu.

Aceste cuvinte mi-au călăuzit viaţa de când le-am citit prima oară, în tinereţe. Încercaţi aceste alternative la a fi descris vreodată ca un „cocoloş neînsemnat, agitat şi egoist”, şi, dacă vreţi, puneţi-le în practică în ceea ce vă priveşte:

— Înlăturaţi din vocabular afirmaţiile despre orice nu vreţi să faceţi să devină realitate în viaţă. Surprindeţi-vă

când vă anunţaţi suferinţele, oboseala sau temerile şi rămâneţi tăcuţi în loc să emiteţi o profeţie auto-împlinită.

— Îndepărtaţi-vă din punct de vedere fizic cât mai subtil cu putinţă de cei care insistă să vă împovăreze cu nemulţumirile lor.

— Insuflaţi energie vieţii voastre adoptând noi pasiuni sau proiecte şi, în general, fiind mistuiţi de bucuria de a trăi. Renunţaţi la obiceiurile triste pe care le-aţi adoptat, ce reflectă o imagine de sine proastă. Eliminaţi etichetările sau comentariile care vă denigrează şi anunţaţi-i în privat pe cei care vă fac acest lucru că nu doriţi să mai fiţi identificaţi aşa de acum înainte.

— Fiţi mai degrabă întreprinzători decât să fiţi critici, plângăcioşi sau genul de oameni care dau mereu explicaţii. Permiteţi-i persoanei care sunteţi să vorbească pentru voi şi faceţi-vă obiceiul de a nu-i mai suporta bucuros pe nesăbuiţi.

— Ignoraţi critica! Citatul meu preferat din Albert Einstein, un contemporan al lui Shaw, e afişat în biroul meu. „Sufletele mari au întâlnit întotdeauna opoziţie din partea minţilor mediocre”. Sunteţi un suflet mare! Trăiţi în acest fel!

SUFERINŢA

din *Spusele lui Paramahansa Yogananda*

Omul s-a identificat în mod fals cu pseudosufletul sau egoul. Când îşi transferă simţul identităţii către adevărata sa fiinţă, Sufletul nemuritor, descoperă că toată durerea este ireală. Nu mai poate nici măcar să-şi imagineze starea de suferinţă.

PARAMAHANSA YOGANANDA (1893 – 1952)

Născut într-o familie bengaleză credincioasă şi cu stare, Paramahansa Yogananda a absolvit Universitatea din Calcutta în 1915 şi a pus bazele Frăţiei pentru împlinirea de Sine (Self-Realization Fellowship) în 1920, la Los Angeles, pentru a oferi o ştiinţă a explorării spirituale pentru armonie de sine care să ducă la o lume plină de compasiune şi mai paşnică. Autobiography of a Yogi (Autobiografia unui yoghin), *scrisă de el, a introdus*

milioane de oameni în străvechea filosofie indiană care se numeşte yoga şi în tradiţia seculară a meditaţiei.

Ţ/esajul lui Paramahansa Yogananda de inspiraţie divină – acela că este posibil să vă imaginaţi că suferinţa e imposibilă – v-ar putea părea imposibil. Am inclus această afirmaţie a unui om pe care îl admir profund tocmai pentru a vă încuraja să priviţi această chestiune a suferinţei într-un mod care probabil vă va face să vă vedeţi viaţa dintr-o perspectivă cu totul nouă. Sunteţi invitaţi să lăsaţi în urmă câteva idei adânc înrădăcinate şi falsa identitate la care se referă Yogananda.

În miezul adevăratei voastre fiinţe – ceea ce Yogananda numeşte „sufletul nemuritor" – durerea este ireală. Cu toate acestea, noi trăim într-o lume reală, cu probleme care sunt categoric reale şi cu fărâme de suferinţă despre care ştiţi că sunt reale. Acest sfat de a ne transfera simţul identităţii şi de a intra într-un loc în care nici măcar nu ne mai putem imagina suferinţa probabil că sună imposibil.

O soluţie care pentru mine funcţionează este să devin asemenea unui spectator, pierzându-mi ataşamentul faţă de efemer. Un mare maestru de-al meu, Nisargadatta Mahraj, a spus-o astfel: „Nu suferi tu, suferă numai persoana care te închipui a fi. Tu nu poţi suferi". Încă o dată, el se referă la fiinţa voastră adevărată ca fiind ceva destul de diferit de sistemul eu/corp. Să vă depăşiţi tendinţa de a crede cu atâta tărie în suferinţă, devenind spectator în viaţa voastră, este o provocare nemaipomenită.

Hai să luăm cea mai comună suferinţă, cea numită durere. Să presupunem că aveţi o durere anume, cum ar fi o durere de cap, şi nu vreţi să auziţi pe vreun swamr spunându-vă că nu e reală sau că e doar în închipuirea voastră. Aveţi însă răbdare cu mine doar pentru o clipă pentru a vedea dacă puteţi lăsa în urmă ataşamentul faţă de suferinţă. Şi dacă aţi putea deveni un spectator la acea durere din cap transferându-vă efectiv simţul identităţii către ceea ce Yogananda numeşte adevărata voastră fiinţă.

Îndreptându-vă atenţia spre acea durere, aţi putea identifica locul său precis, i-aţi putea descrie mărimea, culoarea, forma şi orice caracteristică a sa pe care o percepeţi. * Mistic, yoghin (în hindi şi sanscrită) (n.tr.)

Dacă v-aţi concentra suficient timp, aţi putea de fapt să mutaţi acea durere dintr-un punct aflat în cap în altul. Odată ce aţi realizat această mişcare, sunteţi proaspăt conştienţi că o puteţi muta şi afară din cap. Aceasta înseamnă că suferinţa a fost eliminată devenind observator, şi detaşându-vă complet de experienţa dureroasă. Unii numesc această activitate controlul minţii, dar eu o văd ca pe un mijloc eficient de a nu ne mai identifica cu ceea ce am ajuns să numim suferinţă.

Cea mai mare parte a suferinţei prin care trecem, în afara indiscutabilei dureri fizice, apare din cauza identificării cu propria importanţă de sine. Când plănuiam cum să abordez acest subiect al egoului şi suferinţei, mi-am amintit o discuţie pe care am avut-o cu prietenul meu apropiat Deepak Chopra. Când mă gândeam dacă să includ sau nu ceea ce mi-a spus el în acea discuţie, a sunat telefonul şi bineînţeles că era Deepak. I-am spus că numai cu zece secunde în urmă i-am trecut numele pe o bucată de hârtie pentru a-mi reaminti ce a spus despre ego şi suferinţă şi că voiam să-l sun, ca să-l rog să-mi explice mai bine.

El m-a mustrat zicându-mi: „Ţi-am primit mesajul în câmpul unificat şi aşa că te-am sunat”. Ce îmi spusese el era faptul că un maestru budist a fost întrebat ce lucru unic îşi poate aminti mereu şi pe care îl poate folosi când se simţea într-o stare de suferinţă. Maestrul a spus: „Aminteşte-ţi doar acest lucru şi nu vei mai suferi niciodată. N-ar trebui să ne agăţăm de nimic precum *eu* sau *al meu*”. Iată treisprezece cuvinte care, repetate suficient de des, în special atunci când simţiţi tristeţe şi prin urmare, suferinţă, ar putea elimina acea identificare falsă cu egoul. Egoul ţine numai de importanţa de sine.

Am vorbit încă vreo câteva momente cu Deepak şi el a spus: „Dacă scrii despre capacitatea de a pune capăt

suferinţei, îţi sugerez să le oferi cititorilor tăi o zicală a triburilor amerindiene Ojibway pe care o folosesc şi eu de câte ori ajung prea implicat în propria-mi importanţă de sine, supărându-mă din cauza vreunei probleme banale". Şi mi-a spus aşa: „Îmi repet pur şi simplu această zicală şi aproape ca prin farmec îmi dispare suferinţa mentală". Iat-o, aşadar, de la tribul Ojibway, prin intermediul lui Deepak Chopra şi al meu, pentru voi: „Din când în când, încep să-mi plâng de milă şi, în tot acest timp, sufletul meu e purtat de vânturi puternice pe cer".

E o imagine minunată de pus în acţiune când simţiţi că suferiţi şi deveniţi cufundaţi în propria importanţă de sine. Ca spectator, vă puteţi observa suferinţa şi, din acea poziţie care permite o vedere de ansamblu, puteţi alege efectiv să o iubiţi şi să îi cedaţi complet. O puteţi lua ca pe un dar minunat care vă va ajuta să lăsaţi în urmă criza identificării cu pseudosufletul şi să vă concentraţi atenţia internă şi energia pe cel care poate să privească la toată acea tristeţe dintr-un punct de vedere total detaşat.

Aceasta este o abordare extraordinar de eliberatoare pentru a pune capăt oricărei suferinţe. Când trăiţi aşa cum a făcut-o Yogananda, puteţi spune efectiv: „Nici măcar nu-mi pot imagina starea de suferinţă". îl pot auzi cumva pe Yogananda spunând că ar trebui să învăţaţi să vă bucuraţi de suferinţă, deoarece totul e făcut de Dumnezeu pentru progresul vostru. Durerea este un mesager pentru a vă aminti de Dumnezeu şi de sufletul vostru purtat de vânturi pe cer, chiar dacă e invizibil, şi apoi durerea nu mai e durere, iar voi vă veţi fi alungat vulnerabilitatea la tristeţe şi suferinţă, pentru că nu vă mai identificaţi cu sistemul corp/minte.

Nu este un truc, este o metodă valabilă aici şi acum pentru a vă analiza toate ataşamentele, toate concepţiile de tip „eu" şi „ale mele", toată importanţa de sine, şi pentru a vă reidentifica cu ceea ce este etern. Funcţionează cu adevărat, iar voi descoperiţi, aşa cum promite Yogananda, că toată durerea este ireală.

Pentru a face ca acest sfat divin să prindă viaţă

pentru voi, începeţi astfel:

— Faceţi o evaluare onestă a ceea ce aveţi impresia că ar constitui sursa tristeţii sau a suferinţei voastre, începeţi apoi să vă repetaţi în sinea voastră: „Cauza oricărei suferinţe este doar în mine şi nu voi mai da vina pe altcineva sau pe altceva pentru ea”.

— Faceţi acum un efort să observaţi orice puteţi despre starea voastră de suferinţă actuală. Dacă e doar o stare mentală de tristeţe, observaţi unde supravieţuieşte, unde apare, ce aspect are şi orice caracteristică pe care o puteţi identifica.

— Când vă aflaţi într-o stare în care vă plângeţi de milă, încercaţi să vă repetaţi cuvintele tribului Ojibway. Veţi vedea curând ce banale sunt sentimentele voastre de suferinţă în comparaţie cu sufletul etern care nu ştie absolut nimic despre asemenea sentimente.

— Întrebaţi-vă, aşa cum fac şi eu mereu: „Ce lecţie am învăţat din această experienţă?” Odată ce ştiu că am ceva de învăţat din această tristeţe, aşa cum am făcut-o din toate dezamăgirile şi tristeţile vieţii mele, o pot transforma aproape imediat într-un cântec.

ENERGIA IUBIRII

Într-o zi, după ce vom fi stăpânit vânturile, valurile, mareea şi gravitaţia, vom exploata pentru Dumnezeu energiile iubirii.

Atunci, pentru a doua oară în istoria lumii, omul va fi descoperit focul.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN (1881 – 1955)

Preot iezuit născut în Franţa, paleontolog, om de ştiinţă şi filosof, Pierre Teilhard de Chardin a făcut din reinterpretarea creştinismului în lumina evoluţiei munca sa de-o viaţă.

El a înţeles materia şi spiritul ca două aspecte distincte ale unei singure substanţe cosmice, fără a fi nevoie de un conflict intelectual.

(*Pierre* Teilhard de Chardin scrie aici despre o temă care, odată înţeleasă de fiecare dintre noi, va avea un impact monumental asupra omenirii. Vorbeşte despre

iubire şi energie ca fiind interconectate, sugerând că iubirea conţine în ea o energie care poate uni fiinţele umane, deoarece ea singură ne uneşte pe toţi prin ceea ce e mai profund în noi. Gândiţi-vă la anvergura a ceea ce acest strălucit filosof şi om al lui Dumnezeu ne oferă prin această constatare. El presupune că va veni o vreme în care vom învăţa cum să îmblânzim vânturile, valurile, mareele şi gravitaţia, pentru a le subordona nevoii noastre nemărginite de a asigura energie pentru noi, ca oameni.

Observaţi că toate aceste surse de energie sunt mişcări orchestrate de un generator invizibil. Nimeni n-a văzut niciodată vântul; tot ceea ce putem observa sunt efectele lui. Privim cum foşnesc copacii, vedem ploaia cum se învolburează în atmosferă şi simţim aerul pe faţă, dar vântul însuşi rămâne un lucru nevăzut. La fel stau lucrurile şi cu valurile, mareea şi gravitaţia.

Privim cum valurile se lovesc neîncetat de mai, înainte şi înapoi, după program, în fiecare zi, şi totuşi ceea ce provoacă mişcarea rămâne inaccesibil cercetării noastre. Vedem nişte lucruri căzând din copaci, dar ceea ce le împinge în jos este de asemenea un mister pentru sistemul nostru senzorial. Gândiţi-vă acum pentru o clipă la puterea latentă, practic nefolosită, din iubire. Tot ceea ce vedem sunt efectele energiei. Nu se poate pune nimeni de acord asupra naturii ei sau a locului în care se află, şi totuşi o recunoaştem cu toţii şi o simţim atunci când efectele ei se manifestă.

În fiecare celulă a umanităţii noastre individuale se află atomi minusculi şi particule subatomice. Când aliniem un număr stabilit de electroni într-un singur atom al unei singure molecule, producem o forţă ce este un mister. Nu voi pretinde că ştiu formula ştiinţifică, dar hai să spunem teoretic că un atom conţine un miliard de electroni. Când îi aliniem artificial unul sub altul, vom atinge în cele din urmă ceea ce fizicienii numesc o masă critică. Aliniem teoretic 375 de milioane de electroni, cu cele 625 de milioane rămaşi zburând la întâmplare. Când aliniem cele 375 de milioane de electroni, o forţă din structura

atomului îi împinge şi pe toţi electronii rămaşi să se alinieze şi ei. Acest moment este numit fază de tranziţie, momentul în care forţa internă dintr-o celulă, o moleculă, un atom sau o particulă subatomică este activată pentru a crea această nouă aliniere. Această energie dintr-o celulă este ceea ce Pierre Teilhard de Chardin a numit iubire. El a spus-o aşa: „Iubirea este afinitatea care leagă şi atrage laolaltă elementele lumii…”

Gândiţi-vă acum la voi înşivă ca la o celulă din întregul corp al omenirii, care cuprinde vreo şase miliarde de celule. Când fiecare dintre noi se aliniază cumva anume, şi noi atingem o masă critică. Câmpul energetic creat de această masă critică este iubirea. La fel ca în microcosmos, ea produce efecte şi în macrocosmos sau în lumea materială aşa cum o vedem noi. Teilhard vorbeşte despre omenire atingând această masă critică şi aprinzând forţa invizibilă a iubirii ca un echivalent al descoperirii focului. Acest lucru începe cu indivizii care se aliniază aşa cum au arătat maeştrii spirituali de-a lungul istoriei omenirii.

Pierre Teilhard de Chardin a fost şi extrem de respectat, dar şi practic necunoscut în timpul vieţii sale. Ca preot iezuit, i s-a interzis să publice anumite idei, şi majoritatea învăţăturilor sale nu au fost publicate până după moartea sa. Esenţa filosofiei sale este că există o evoluţie mentală şi socială care ne atrage spre o unitate spirituală. Nu trebuie decât să ne „imaginăm capacitatea de a ne iubi dezvoltarea până când ea îi cuprinde pe toţi oamenii de pe pământ…” A numit această energie latentă a iubirii *sintetizatorul universal*. Iubirea este un elixir energizant, cu puterea de a hrăni şi de a aduce împreună omenirea cam în acelaşi fel în care oamenii cavernelor au fost atraşi de primul foc. Imaginaţi-vă, dacă vreţi, o stare similară de uimire şi impactul asupra supravieţuirii noastre privind o descoperire de calibrul focului.

Putem pune în aplicare învăţătura lui Teilhard înţelegând că să rănim o singură fiinţă umană înseamnă să rănim puterea divină din fiecare dintre noi. *Acest*

sintetizator universal, iubirea, face parte din noi toţi, la fel cum fiecare electron împarte forţa din cadrul limitelor unui singur atom. Când ne purtăm, aşadar, cu răutate în gânduri sau în fapte, împiedicăm practic faza de tranziţie care ne va conduce să descoperim focul pentru a doua oară în istoria lumii. Fiecare faptă de ură sau nedreptate împotriva altuia este o acţiune care ne opreşte să exploatăm energia iubirii. Poate că sună exuberant şi mult prea fals pentru a fi realizat, dar eu cred că putem cu toţii să ne îmblânzim răutatea şi putem determina această fază de tranziţie universală despre care Pierre Teilhard de Chardin a prezis că este destinul nostru.

Îmi reaminteşte de citatul meu biblic preferat, celebra afirmaţie despre iubire din 1 Corinteni 13, care începe aşa: „De aş grăi în limbile oamenilor şi ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare şi chimval răsunător”. Continuă minunat spunând că nu dobândim nimic fără iubire. Vorbeşte despre răbdare şi bunătatea iubirii; absenţa pizmei, a laudelor, a grosolăniei, a folosului propriu şi despre cum iubirea nu se bucură de nelegiuire, ci de adevăr, şi se încheie cu acest mesaj extraordinar: „Şi acum rămân acestea trei: credinţa, nădejdea şi dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea”.

Da, chiar mai mare decât credinţa şi nădejdea este capacitatea de a cultiva iubirea. Cum cultivăm iubirea? Putem lăsa în urmă impulsurile de a-i judeca pe alţii. Putem refuza să ne simţim bine cu privire la greşelile sau suferinţele altcuiva. Putem *trăi* lecţiile de bunătate, în loc să citim doar despre ele la biserică. Ne putem înlătura dorinţa de răzbunare şi o putem înlocui cu iertarea. Putem alege iubirea oriunde ne-am afla şi oricând, făcând pur şi simplu această alegere. Această energie este atât de puternică, încât ţine practic împreună fiecare celulă din universul nostru. Este adezivul care ne uneşte. Robert Browning a descris astfel lumea noastră lipsită de iubire: „Daţi la o parte iubirea, şi pământul nostru e un mormânt”. Ştiţi când energia iubirii este absentă şi vă puteţi aduce

contribuţia pentru a reînvia energia vieţii prin iubire.

Puteţi pune în practică chiar acum celebrele cuvinte ale lui Teilhard în vieţile voastre. Iată câteva sugestii pentru a exploata energiile iubirii:

— Percepeţi-vă ca fiind singura celulă din acest corp numit omenire care poate activa energia pentru faza de tranziţie către iubirea universală. Chiar puteţi schimba lucrurile, şi fiecare gând de iubire, urmat de o faptă, ne deplasează cu un pas mai aproape de descoperirea focului pentru a doua oară.

— Eliminaţi gândurile de judecată, răzbunare, furie şi ură, devenind conştienţi de ele îndată ce ies la suprafaţă. Spuneţi-vă doar atât: „Nu vreau să gândesc aşa şi refuz să o mai permit”.

— Când vă aflaţi în faţa răutăţii sau a unei bârfe nesuferite, răspundeţi-i de pe poziţia voastră de iubire: „Nu vreau să judec pe nimeni”. În loc să criticaţi persoana răutăcioasă, proiectaţi, în tăcere, iubire. În orice adunare, fiţi persoanele care îi apără pe cei absenţi, într-un mod binevoitor.

— Înrămaţi capitolul 13 din 1 Corinteni la voi acasă, aşa cum am făcut noi. îl citesc de fiecare dată când merg pe holul spre dormitoarele copiilor şi îmi reaminteşte că cel mai mare dar pe care li-l pot oferi lor şi lumii este *sintetizatorul universal*. Iubirea!

INDIVIDUALITATEA

capul micuţei Effie iată-l de turtă dulce are creierii când Ziua Judecăţii va veni

Domnul şase firimituri va găsi aplecat peste sicriu aşteptând să se ridice un musiu cum au făcut şi ceilalţi, tot aşa vă imaginaţi surpriza Sa cu voce tunătoare întreba, unde-i Effie, care moartă era?

— Vorbind cu Dumnezeu aievea, zise prima firimitură, eu sunt permisiunea la care ale sale cinci surori au chicotit de parcă viaţă ar fi primit şi numărul doi cântecul a preluat posibilitatea mă cheamă şi sunt far de păcat.

a treia firimitură a strigat eu sunt trebuinţa şi ea e

sora mea mai mică, putinţa cu sora noastră mai mare, voinţa noi toate am fost cuminţi, nu ne pedepsi;

şi ultima firimitură cu oarece ruşine i-a şoptit lui Dumnezeu, pe mine mă cheamă necesitatea şi cu surorile aceste am fost Effie, care vie nu mai este.

Imaginaţi-vă, vă spun

Dumnezeu într-o larmă îngrozitoare urmaţi-mă cu atenţie aplecat peste Effie în care

(vreţi un chibrit sau vedeţi?)

cele şase firimituri subjonctive zvâcnesc ca nişte degete tăiate, expresive cea mai atentă privire a Sa să vă imaginaţi pe o faţă palidă pe care o încruntătură se frământă, dar eu ştiu drumul – (ai Săi ochi aprobă agitat pe cei binecuvântaţi în timp ce urechile-i sunt umplute de muzica obositoare a nenumăraţilor păcătoşi damnaţi)

— Privind frenetic în sus şi-n jos iată-ne la ziua judecăţii peste prag, spuneţi nu temerii ridicaţi giulgiul uite-aşa.

capul micuţei Effie iată-l de turtă dulce are creierii

E. E. CUMMINGS (1894 – 1962)

Unul dintre cei mai talentaţi şi independenţi poeţi ai perioadei sale, americanul e. e. cummings a scris poezii lirice, schiţe umoristice de caracter şi satire amare despre metehnele şi instituţiile vremii sale.

(Centru a-l aprecia pe deplin pe e. e. cummings, e de ajutor să ştiţi că energia poeziei sale a provenit dintr-un individualism iconoclast extrem de puternic. A fost adept al puternicei dizertaţii a lui Ralph Waldo Emerson împotriva autorităţii consacrate, *Self Reliance* (*încrederea în sine*). În timpul serviciului militar în Europa, din timpul Primului Război Mondial, a fost închis de propria sa armată într-un lagăr de detenţie, din cauza prieteniei sale cu un american care critica efortul de război. Cenzorul francez l-a considerat potenţial periculos deoarece gândea cu mintea sa. A mers până într-acolo încât şi-a schimbat legal numele, să fie scris numai cu litere mici, pe care le-a folosit cu precădere şi în poezia sa, în care a utilizat, de asemenea, o punctuaţie şi un stil

excentric. A petrecut treizeci şi şase de zile vizitând Rusia, confirmându-şi aversiunea pentru colectivism şi întărindu-şi decizia deja solidă privitoare la importanţa gândirii independente şi a rezistenţei în faţa autorităţii, în special atunci când aceasta cere conformitate.

Această poezie, ce îl înfăţişează pe Dumnezeu întâmpinând-o pe Effie în Ziua Judecăţii de Apoi, e de mult timp una dintre preferatele mele. Ea confirmă direct convingerea de nestrămutat a lui cummings despre opoziţia şi independenţa din New England. Îmi place imaginea lui Dumnezeu aplecat lângă capacul sicriului şi fiind surprins că în el nu e nicio Effie. Şinele ei fără minte a fost înlocuit de către cele şase simboluri poetice ale prostiei, pe care cummings le numeşte şase firimituri. Aceste firimituri de turtă dulce sunt ceea ce mai are Effie drept creier, iar el ne cere să analizăm cât de des folosim aceste firimituri de conformitate, în loc să ne folosim individualitatea.

Numele primei firimituri este „permisiune” unul dintre „păcătoşii damnaţi” după cum numeşte cummings cele şase simboluri ale morţii mentale. „Permisiunea” trebuie să ceară voie altora pentru a acţiona, ca de exemplu: „Pot avea, vă rog, binecuvântarea şi permisiunea dumneavoastră ca să fiu sau să fac ceva?” Acest cuvânt, „permisiune”, simbolizează îndoiala de sine şi tendinţa de a căuta validare în aprobarea şi autoritatea celorlalţi. Dacă îl folosim mereu, spune cummings, înseamnă că ne înlocuim creierul cu turtă dulce.

Numele firimiturii cu numărul doi este „posibilitatea”, al cărei mod de viaţă este „Era posibil şi altfel”. „Posibilitatea” este sinonimă şi cu „permisiunea”, care cere altora „Este posibil să îmi daţi voie?” în orice caz, tendinţa de a ne purta în aceste moduri slugarnice simbolizate prin „permisiune” şi „posibilitate” sunt înclinaţii pe care poetul ne cere să le înfruntăm stăruitor, aflându-ne altminteri în pericol de a nu avea o substanţă pe care Dumnezeu să o întâmpine la Ziua Judecăţii.

Firimiturile trei, patru şi cinci sunt tripleţii care

rimează cu un mod de viaţă sterp şi lipsit de putere personală. „Trebuinţa” este expresia pe care o folosim când ne referim la acţiunile noastre trecute dintr-o perspectivă iluzorie. În acest moment, luăm o acţiune şi nu o evaluăm pe baza a ceea ce am făcut, ci pe baza a ceea ce ar fi trebuit să facem. Cu toate acestea, în sistemul realităţii noastre nu este posibil „să facem” ceva. „Nu se poate «să fi fost» aici săptămâna trecută, astăzi e imposibil”, i-am spus unui şofer de taxi după ce mi-a spus „E vreme frumoasă săptămâna aceasta, dar ar fi trebuit să fiţi aici săptămâna trecută”. Cei care trăiesc numai pe baza a ceea ce „ar fi trebuit” să se întâmple trăiesc o viaţă inadmisibil de goală, folosindu-şi momentele prezente ca să se compătimească pentru ceea ce ar fi trebuit sau nu să facă.

Surioarele „putinţa” şi „voinţa” sunt indicatoare de „loc vacant”, deoarece proprietarul creierului nu este disponibil. Modul de viaţă al celor trei surori presupune deznădejde, în timp ce speră şi dezbat deciziile şi acţiunile. „Aş vrea, dacă aş putea” s-ar scuza ambele surori în aceeaşi frază, explicând lipsa de iniţiativă şi acţiune. Când se folosesc în mod interogativ, cum ar fi: „Se poate să…?” sau „Vreţi să îmi daţi voie?” nu sunt decât turta dulce înlocuind o gândire clară şi hotărâtă. Când se folosesc ca explicaţii ale motivului pentru care ceva nu a mers, tot date ale prostiei sunt.

Ultima, cu oarecare ruşine îşi spune numele ca fiind „necesitatea”, simbolul final al unei lipse. Aceasta este firimitura folosită pentru a explica toate obligaţiile la înălţimea cărora trebuie să te ridici, cerinţele şi aşteptările celorlalţi. „E necesar să fac acest lucru pentru că *ei* vor fi dezamăgiţi dacă nu îl fac”. „E necesar să fac ceea ce sunt programat să fac, sau mă voi prăbuşi”. Prietenul şi maestrul meu, Albert Ellis, se referă la acest impuls cu numele de „musterbating”.

Iată cele şase indicii ale unei minţi atât de goale, încât Dumnezeu se apleacă surprins, aşteptând ca ceva să se ridice din coşciug. Aici se află în schimb un inventar

personal de scuze pe care le folosim mult mai des decât ne dăm seama. Pare firesc câteodată să căutăm permisiunea şi să cerem autorizarea în loc să preluăm controlul asupra vieţii. Când întrebăm: „Am voie să…?” spunem de fapt: „N-am încredere în mine să fac paşii necesari, aşa că îmi voi preda viaţa altcuiva”. Pentru cummings, acesta este echivalentul lipsei de creier sau, în cel mai bun caz, al morţii creierului, când tot ce mai rămâne sunt nişte firimituri de turtă dulce, acolo unde Dumnezeu a menit o persoană gânditoare.

Când discutăm despre ceea ce ar fi trebuit să facem, ceea ce am fi putut face sau ceea ce am fi făcut, nu suntem la curent cu sistemul realităţii noastre. Nimeni n-ar fi putut face lucrurile altfel de cum le-a făcut. Punct! Nimeni nu poate „să fi făcut” nimic altfel şi nimeni n-ar fi făcut vreodată altfel, indiferent de împrejurări. Noi le-am făcut! Punct. Puteţi învăţa din tot ce aţi făcut, dar în acest moment trebuinţa, putinţa şi voinţa sunt imposibile.

Folosirea acestor tripleţi e asemenea înlocuirii propriului proces de gândire cu firimituri de turtă dulce.

Nu trebuie să cedaţi în faţa necesităţii, sunteţi liberi să vă conduceţi viaţa, în propria manieră, indiferent de toţi cei care în trecut v-au copleşit spunându-vă tot ceea ce era „necesar” să faceţi.

Nu fiţi Effie, pe care Dumnezeu nu va reuşi să o găsească atunci când va părăsi lumea aceasta. V-a fost dat un creier şi capacitatea de a gândi şi de a vă purta datorită folosirii acestui remarcabil organ. Nu-l lăsaţi să se deterioreze în câteva firimituri, folosind acele şase simboluri ale prostiei. Pentru a pune în aplicare în vieţile voastre gândurile acestui poet dur şi individualist hotărât, începeţi procesul cu aceste idei:

— Surprindeţi-vă atunci când sunteţi pe cale să folosiţi oricare dintre cele şase firimituri, devenind conştienţi în primul rând că folosiţi termenii respectivi. Veţi putea atunci să îi înlăturaţi nu numai din vocabular, ci şi din viaţă.

— Nu căutaţi permisiunea când vine vorba de

lucrurile importante din viaţă. În loc să întrebaţi: „Am voie să particip la acest seminar?” sau „E bine dacă mă duc la acest prânz?” afirmaţi-vă intenţiile în propoziţii afirmative. Spuneţi: „Voi participa la această întâlnire” sau „Am prânzul acesta programat. Ai vrea să mergi cu mine?”

— Lăsaţi în urmă ataşamentele faţă de responsabilităţi pe care alţii vi le-au dat fără consimţământul vostru. Voi şi numai voi sunteţi cei care fac alegerile privitoare la responsabilităţile voastre şi nu aveţi nicio trebuinţă la înălţimea căreia să vă ridicaţi, dacă nu este decizia voastră. Transformaţi-i pe „ar trebui” şi „trebuinţele” în opţiunile voastre personale şi îndepliniţi-le cu un simţ pronunţat al propriului vostru caracter, cu putere şi, cel mai important, cu însufleţire. Fără turtă dulce!

INDEPENDENŢA

DRUMUL PE CARE N-AM APUCAT

Două drumuri se despărţeau într-o pădure aurie, îmi pare rău că nu le-am putut pe amândouă urma.

Şi, pentru că eram singurul călător, am zăbovit Privind în lungul celui dintâi, cât mai departe.

Până acolo unde se pierdea sub pământ.

Apoi am apucat-o pe al doilea, ce nu era mai prejos.

Şi care poate era chiar mai îndreptăţit să-l străbat.

Căci era acoperit cu iarbă şi neumblat.

Deşi, trecând pe unul dintre ele.

Era de parcă le-aş fi străbătut pe amândouă.

Iar în acea dimineaţă se întindeau la fel:

Iarba lor nu era bătătorită de paşi.

L-am lăsat pe primul pentru o altă zi Ştiind totuşi că, pornind pe unul dintre ele.

Cu greu m-aş mai fi întors vreodată.

Aşa voi povesti cu un suspin Cândva, peste ani şi ani:

Două drumuri se despărţeau într-o pădure, iar eu Am pornit-o pe cel mai puţin străbătut şi asta mi-a schimbat viaţa.

ROBERT FROST (1874 – 1963)

Trad. de Horia Gârbea,

http://horiagarbea.blogspot.ro/2013/01/robert-frost-drumul-pe-care-n-am-apucat.html (n. red.)

Câştigător al multor premii Pulitzer, Robert Frost este renumit pentru peisajele sale poetice ale Americii rurale şi ale sufletului omenesc.

(jind Frost scrie despre apucarea pe drumul „mai puţin străbătut", el vorbeşte despre ceva mult mai transcendental decât simpla alegere a drumului mai puţin aglomerat la o bifurcaţie. Cele două drumuri despărţindu-se în pădure şi meditaţia lui Frost: „Îmi pare rău că nu le-am putut pe amândouă urma" spun de fapt că: „N-am decât o şansă aici. N-o pot apuca pe un drum şi atunci când nu dă rezultat să mă întorc şi să o apuc pe cel de-al doilea". Ştie că are de ales şi criteriul pe care îl foloseşte pentru a lua decizia este instinctul său, care îl îndeamnă să o apuce pe drumul nebătut.

În această poezie am citit un sfat care este valabil în toate domeniile vieţii. Mie Frost îmi spune să fim prudenţi când urmăm turma şi să nu facem nimic doar pentru că aşa face toată lumea. De asemenea, să faci ceea ce faci aşa cum înţelegi tu, indiferent de modul în care îl fac ceilalţi sau a fost făcut dintotdeauna. În ultima strofă a acestei poezii, poate cea care a dăinuit cel mai mult în timp dintre poeziile lui Robert Frost, această preţioasă lecţie de viaţă privitoare la un trai în care să ne alegem propria cale este subliniată prin concluzia poetică că o viaţă trăită astfel schimbă cu totul lucrurile.

Eu şi soţia mea suntem părinţii a opt copii minunaţi. Preocuparea noastră principală este să îi ajutăm să îşi dezvolte propriul sentiment al scopului în viaţă, în vreme ce facem tot ceea ce putem pentru a-i feri de rău. Auzim zilnic poveşti despre tineri care au devenit victime ale unor orori, cum ar fi accidente provocate de şoferi băuţi, supradoze de droguri, activităţi criminale şi boli cu transmitere sexuală, care constituie adesea adevărate condamnări la moarte. Discutând acest gen de probleme cu copiii noştri şi cu prietenii lor, auzim adesea cuvintele: „Toată lumea face asta". Auzim expresii precum

„presiunea grupului” şi că e normal ca tinerii să îşi dorească să se simtă acceptaţi de grupul din care fac parte. Ni se spune frecvent că nimeni nu vrea să arate ca un „fraier”, neadaptându-se. Iar eu le reamintesc mereu de această poezie, *Drumul pe care n-am apucat*. Dat fiind faptul că nu te poţi hotărî pur şi simplu pe ce cale să apuci şi ambele arată îmbietor, alege atunci sfatul poetului şi apuc-o pe cea mai puţin bătută, va schimba cu totul lucrurile în viaţa ta.

Dacă toată lumea pare să creadă că e foarte tare să bei şi să iei droguri, iar voi nu sunteţi hotărâţi, apucaţi-o pe o altă cale. Alegeţi drumul pe care voi şi numai voi îl veţi parcurge, iar asta va face diferenţa. Un motiv pentru care presiunea grupului are un efect atât de puternic asupra tinerilor este acela că şi noi, adulţii, suntem victimele aceleiaşi mentalităţi a gândirii de grup. Îi iertăm adesea pe cei tineri, pentru că şi nouă ne e greu să schimbăm lucrurile în vieţile noastre.

Scrierea acestei colecţii de eseuri bazate pe ofrandele creative ale atâtor suflete mari, de-a lungul istoriei consemnate, mi-a deschis ochii. Înainte de a scrie ce cred eu că ne spune poetul sau scriitorul în zilele noastre, am citit tot ce am putut găsi despre vieţile lor şi despre alegerile pe care le-au făcut la vremea lor. Practic, toţi aceşti oameni pe care îi venerăm au apucat-o pe drumul cel mai puţin străbătut şi de aceea au putut schimba lucrurile.

De la Frost însuşi se aştepta să fie fermier, avocat şi apoi profesor. A încercat să fie fermier şi s-a lăsat. A intrat la drept pentru a fi avocat, aşa cum îşi dorea bunicul său, dar a părăsit aproape imediat facultatea, fără să anunţe. A plecat de la Harvard din cauza unei boli, provocate probabil de faptul că a încercat drumul *cel mai bătut*. Avea însă poezia în suflet şi, atunci când s-a dus pe un drum pe care puţini mai călătoreau împreună cu el, a schimbat cu totul lucrurile, iar azi avem poezia lui datorită acelei alegeri. Datorită unor alegeri similare avem muzica lui Mozart, picturile lui Michelangelo şi sculpturile grecilor

antici.

Poezia lui Prost vă invită să uitaţi de presiunea grupului şi, în schimb, să fiţi conştienţi că, dacă vreţi cu adevărat să schimbaţi lucrurile în viaţă, soluţia nu este să faceţi lucrurile aşa cum le face toată lumea sau pentru că aşa face toată lumea. Dacă alegeţi să vă trăiţi viaţa exact la fel ca toată lumea, atunci ce mai aveţi de oferit? Drumul cel mai bătut este cel care vă va permite să vă acomodaţi, să vă simţiţi acceptaţi, chiar să vă adaptaţi culturii în care trăiţi. Nu vă va permite însă niciodată să schimbaţi lucrurile. Citind toate aceste texte nemuritoare ale marilor gânditori, scrise de-a lungul secolelor, asimilaţi înţelepciunea acelora care au ales cel mai adesea drumul cel mai puţin străbătut. Scrierile lor au dăinuit deoarece ei au mers mai departe, în ciuda criticilor din partea celor care au ales calea mai simplă.

În viaţa mea profesională am fost dispus să vorbesc şi să scriu despre subiecte şi idei care erau criticate de către cei de pe drumul mai umblat. La început, drumul pe care am apucat-o a fost plin de gropi şi pietriş. Şi totuşi munca mea a venit din acel loc în care am cea mai mare încredere – propria-mi inimă –, aşa că am continuat. Pe măsură ce au trecut anii, drumul a devenit asfaltat şi bine luminat. Mulţi dintre cei care credeau odată că e o cale absurdă merg acum alături de mine. Aud adesea: „Credeam înainte că acele idei sunt nebuneşti, dar acum chiar îmi place ce spuneai”. Sunt fericit că am trăit lucrurile despre scria Robert Frost.

Frost a scris despre omul obişnuit şi alegerile neobişnuite pe care acesta le poate face atunci când îşi urmează intuiţia, în loc să se ţină după turmă. Ce lecţie minunată pentru voi, pentru mine şi în special pentru toţi copiii noştri! Eu sunt unul dintre acei copii, spunându-le acum copiilor mei să apuce pe drumul cel mai puţin străbătut. Vă încurajez să cunoaşteţi plăcerea de a vă alege *propria* cale şi să spuneţi: „Aşa voi povesti cu un suspin/ Cândva, peste ani şi ani”. Sper că atunci mai mulţi copii vor fi devenit adulţi care să ştie că nu e niciodată

prea mult să facă un efort suplimentar.

Pentru a introduce acest mesaj în vieţile voastre, începeţi de astăzi:

— Să renunţaţi la folosirea comportamentului sau a realizărilor altora ca un mijloc de a vă confirma propria viaţă. Chiar dacă mulţi alţii, majoritatea chiar, cred într-un anumit mod de a trăi, dacă nu vă simţiţi în armonie cu acea gândire de grup, fiţi voi înşivă luând-o pe drumul pe care inima voastră doreşte să îl urmeze.

— Să lucraţi din greu pentru a nu folosi comparaţii în relaţiile voastre. Să vă aşteptaţi ca altcineva să se conformeze standardelor altora nu încurajează stima de sine sau individualitatea.

— Să vă ascultaţi inima cu privire la calea pe care doriţi să o urmaţi. Chiar dacă pregătirea de-o viaţă a fost într-o direcţie, dacă nu e cea pe care o simţiţi acum, începeţi atunci aventura de a explora un drum mai puţin străbătut. Răsplata autonomiei va cântări mult mai mult decât conformismul.

— Să vă reamintiţi, aşa cum face Robert Frost în poezia sa, că e puţin probabil să primiţi o a doua şansă pentru a vă întoarce şi a merge pe o cale pe care v-aţi dorit cu adevărat să o încercaţi, dar nu aţi făcut-o pentru că era mai puţin bătută.

APRECIEREA

GUME SĂ FII FEMEIE

Când sunt la Roma de ce oare De-acasă inima mă doare.

Iar când mă aflu-n ţara mea Sufletu-mi tânjeşte după Italia?

Dragostea şi domnul meu.

De ce cu tine mă plictisesc mereu Dar când te ridici şi pleci Te strig ca să te reîntorci?

DOROTHY PARKER (1893 – 1967)

Nuvelistă, poetă şi critică americană, Dorothy Parker s-a remarcat îndeosebi prin spiritul său caustic.

— /*4. această* poezie, scrisă în stilul spiritual şi inteligent caracteristic lui Dorothy Parker, meditează

asupra unei trăsături nevrotice obişnuite cu care majoritatea suntem familiarizaţi. Ea se întreabă poetic despre tendinţa noastră ciudată de a ne dori ceea ce nu avem până când obţinem acel lucru şi apoi nu ni-l mai dorim! Unul dintre marile mistere ale omenirii! De ce oare atât de des nu ne bucurăm de clipele noastre şi neglijăm în mod repetat momentul prezent în favoarea altuia? Dorothy Parker şi-a intitulat poezia *Cum e să fii femeie*, dar, pe baza constatărilor mele cu privire la camarazii mei bărbaţi, precum şi la mine însumi, aş modifica titlul acestei poezii de două strofe în *Cum e să fii om*.

Atât de mulţi dintre noi suferă de această boală de a nu fi pe deplin cufundaţi în prezent, cu toate că prezentul este singurul loc în care ne putem cufunda pe deplin. De ce ne irosim clipele prezente din viaţă, chiar moneda preţioasă a vieţii, mistuiţi de dorinţa de a fi în altă parte? De ce ne irosim clipele prezente simţindu-ne vinovaţi pentru trecut sau neliniştiţi din cauza viitorului sau aşteptându-ne să fim oriunde în altă parte numai aici nu, după cum subliniază percutant Dorothy Parker în această scurtă poezie?

Răspunsul meu la aceste întrebări este că simţim astfel pentru că ne trăim vieţile mai degrabă cu o atitudine de desconsiderare, decât cu una de apreciere. Şi metoda de rezolvare a acestei dileme este atât de simplă, încât le scapă aproape tuturor. Trăiţi-vă viaţa, adică, mai degrabă într-o stare de apreciere, decât într-una de desconsiderare. Nimic mai mult decât să luaţi decizia de a deveni conştienţi, în lumea interioară, privată, a gândurilor voastre, de modul în care vă petreceţi clipele prezente. Când vă aflaţi la Roma şi vă gândiţi că aţi vrea să fiţi acasă sau viceversa, atrageţi-vă atenţia, alegeţi să nu mai desconsideraţi Roma şi faceţi în schimb efortul de a o aprecia. Acesta este genul de discuţie cu voi înşivă care vă va salva din capcana absenţei din clipa prezentă.

Una dintre trăsăturile pe care le-am observat la oamenii care funcţionează foarte bine este capacitatea lor nelimitată de a-şi scoate din minte atât trecutul, cât şi

viitorul. Când vă aflaţi în prezenţa lor, ei vă privesc drept în ochi şi ştiţi că vă bucuraţi de toată atenţia lor. Îngrijorarea nu face parte din experienţa lor de viaţă. Unul dintre aceşti oameni mi-a explicat aşa: „În primul rând, nu are rost să îţi faci griji pentru lucrurile asupra cărora nu ai control, deoarece, dacă nu le controlezi, nu are sens să îţi faci griji pentru ele”. Aici intră *orice* lucru pentru care e posibil să ne facem griji. Sunt de părere că acest mesaj este destul de important pentru a ni-l repeta din când în când.

Dacă sunt la Roma, aşadar, n-am absolut niciun control asupra a ceea ce este acasă. Aşa că am de ales să nu desconsider Roma şi să apreciez casă, de vreme ce mă aflu la Roma. În mod asemănător, când sunt cu cineva şi sunt plictisit, e din cauză că am ales deliberat să îl desconsider pe cel cu care sunt şi să apreciez numai ceea ce nu am. Astfel că, atunci când persoana plictisitoare pleacă, eu păstrez încă acelaşi proces de gândire nevrotică. Apreciez ce nu e aici şi îmi desconsider singurătatea ce constituie prezentul, învăţând să practicăm aprecierea a ceea ce nu e prezent şi să nu desconsiderăm nimic, dilema pe care spirituala autoare ne-o prezintă în poezia ei dispare. Şi e, destul de simplu, o chestiune de a lua o decizie conştientă pe moment.

Mă simt adesea căzând în capcana pe care o prezintă Dorothy Parker aici, atunci când mă aflu în singurătate cu scopul exclusiv de a scrie. Departe de gălăgia şi întreruperile constante ale unei familii mari, simt că vreau să fiu cu ei. Apoi, când sunt acasă, simt un dor după intimitatea şi singurătatea locului în care scriu. Pentru mine, calea de ieşire din această situaţie este să devin conştient de ceea ce fac, de modul în care îmi folosesc gândurile şi să revin imediat în prezent.

În timp ce scriu, practic obiceiul aprecierii a tot ce se află în jurul meu. Privesc peisajul şi mulţumesc pentru aceste împrejurimi şi pentru oportunitatea de a crea în momentul de faţă. Şi apoi scrierea însăşi devine un izvor de mare bucurie. În mod asemănător, când sunt acasă, iar

copiii aleargă peste tot şi haosul pare nesfârşit, eu resping toate gândurile referitoare la alt loc şi intru într-o stare de apreciere. Îmi privesc soţia în casa noastră şi mă gândesc ce norocos sunt să mă aflu aici. Mă simt recunoscător chiar şi pentru cele mai evidente lucruri pe care adesea le luăm de bune, cum ar fi frigiderul, tablourile de pe perete şi câinii care latră. E vorba numai de a-mi reaminti să apreciez şi să alung desconsiderarea.

Recunosc că Dorothy Parker a fost cunoscută cu precădere pentru spiritul ei acid şi muşcător; poate din acest motiv am ales să o includ în această carte. Îmi place satira şi îmi place să râd cu poftă. Când i s-a relatat că preşedintele Calvin Coolidge murise, ea a răspuns: „Cum de şi-au dat seama?” Şi într-o recenzie a jocului actoricesc al lui Katherine Hepburn dintr-o piesă din 1934, Parker a spus: „A trecut prin toată gama de emoţii, de la A la B”. Îmi dau bine seama că Dorothy Parker nu vorbea serios şi că avea un anume sarcasm îndreptat spre sine în această poezie intitulată *Cum e să fii femeie*, deşi aduce în discuţie un factor principal pentru o viaţă pe deplin funcţională.

Poate că singura trăsătură predominantă a sănătăţii mintale este capacitatea de a vă afla pe deplin în clipa prezentă, fără gânduri de a fi în altă parte. După cum descrie Henry David Thoreau: „Dintre toţi muritorii, el e binecuvântat să nu piardă niciun moment al trecerii vieţii amintindu-şi trecutul”, iar eu aş adăuga, cu un profund respect, „sau anticipând viitorul”. Există categoric un trecut, dar nu acum. Şi există categoric un viitor, dar nu acum.

Clipa noastră prezentă este un mister din care facem şi noi parte; un vis, dacă doriţi, al momentului. Întreg misterul stă ascuns aici şi acum. Şi, fără doar şi poate, să ne străduim să trăim cu totul în prezent înseamnă să ne străduim pentru ceea ce deja contează. Puteţi fie să folosiţi aceste clipe preţioase apreciindu-le, adică să fiţi pe deplin în momentul prezent, fie desconsiderându-le, adică să vă doriţi a fi oriunde altundeva decât aici. Dar, la urma urmelor, momentul prezent este tot ce există şi tot ce a

existat vreodată.

Bucuraţi-vă de poezioara inteligentă a lui Dorothy Parker şi profitaţi de constatările ei, incluzând următoarele sugestii în clipele voastre prezente:

— Băgaţi de seamă când vă doriţi să vă aflaţi în altă parte şi reveniţi într-o stare de apreciere pentru locul în care vă aflaţi. Atunci când plănuiţi ceva, bucuraţi-vă până la capăt de acest lucru. Amintiţi-vă că absenţa din prezent nu e decât un obicei pe care puteţi alege să îl depăşiţi chiar acum, în acest moment!

— Debarasaţi-vă de gândurile care desconsideră. Când simţiţi că desconsideraţi pe cineva sau ceva aflat în spaţiul imediat al clipei prezente, vedeţi dacă nu puteţi să le înlocuiţi cu gânduri apreciative. De exemplu, în loc să fiţi plictisiţi de o conversaţie, întoarceţi-vă gândurile spre: „Îmi voi petrece următoarele câteva clipe iubind această persoană pentru ceea ce este, şi nimic mai mult”. Această înlăturare a judecăţii vă aduce pe deplin în prezent.

— Faceţi-vă timp pentru a medita. Meditaţia este aşa de dificilă pentru atâţia oameni deoarece gândurile lor se află întotdeauna la un lucru sau într-un loc îndepărtat. O formă de meditaţie este să etichetaţi gândul atunci când apare şi apoi să alegeţi să îl lăsaţi în urmă. Această practică vă ajută în primul rând să deveniţi conştienţi de gândurile voastre, lucru pe care mulţi dintre noi trebuie să îl facă, pentru a ne putea întoarce în momentul prezent.

— Faceţi-vă un obicei din a savura fiecare fel de mâncare, în loc să vă gândiţi la desert în timp ce mâncaţi apetitivul. Acelaşi lucru este valabil şi pentru a vă bucura de răsăritul soarelui dimineaţa, a fi treaz în timpul zilei şi a nu vă gândi la culcare cât sunteţi la muncă. Esenţa acestui întreg mesaj este să vă aflaţi aici, acum. Nu puteţi fi în altă parte.

IERTAREA

CRUCEA

Bătrânu’ meu e un bătrân alb şi mama este neagră.

Dacă mi-am blestemat tatăl alb Vreodată, blestemele să piară.

Dacă mama neagră mi-am blestemat şi am trimis-o-n iad cu cruzime îmi pare rău c-am zis aşa şi-acum îi doresc tot binele din lume.

Tata a murit într-o casă mare, frumoasă Mama, într-o colibă.

Eu oare unde am să mor că nu-s nici alb, nici negru?

LANGSTON HUGHES (1902 – 1967)

Poetul american Langston Hughes a scris totodată şi schiţe umoristice publicate în ziare, un roman şi o colecţie de povestiri. Este cunoscut mai ales pentru poeziile sale, scrise în ritmul bluesului şi al baladei, având adesea caracter documentar, reflectând greutăţile şi bucuriile afroamericanilor.

— /*4. această* scurtă poezie scrisă într-un stil spiritual şi ager de către omul pe care îl consider strămoşul mişcării americane pentru drepturile civile, este un tribut adus efectului vindecător al iertării, dar şi o parodie a absurdităţii etichetării oamenilor pe baza înfăţişării fizice, în special pe baza culorii pielii. Versul final al primelor două strofe ne trimite tuturor un mesaj impresionant. Ele însumează ceea ce înseamnă mai exact adevărata spiritualitate, ca şi sănătatea socio-mentală: „Blestemele să piară" şi „îi doresc tot binele din lume". Ce ne spune Langston Hughes prin intermediul acestor versuri? Cred că exprimă faptul că e destul de matur din punct de vedere spiritual ca să le spună părinţilor săi: „Vă iert şi îmi pare rău pentru orice gând rău pe care l-am îndreptat vreodată către voi".

Libertatea dintr-un simplu act de iertare pune capăt risipei de furie şi costului ridicat al urii. Iertarea poate cumpăra linişte sufletească. Gândiţi-vă la toate lucrurile care au fost vreodată îndreptate către voi şi pentru care purtaţi pică sau duşmănie. Fiecare afront sau înţepătură e ca şi cum aţi fi fost muşcaţi de şarpe. Rareori se moare din cauza rănii, dar, odată muşcat, e imposibil să daţi timpul înapoi, iar răul este făcut de veninul care continuă să curgă prin voi. Veninul este amărăciunea şi ura de care vă agăţaţi la mult timp după ce aţi fost răniţi. Veninul e cel

care vă va distruge în cele din urmă liniştea sufletească.

Antidotul este iertarea, care nu este chiar atât de dificilă pe cât aţi vrea să credeţi. Dacă credeţi că iertarea este o faptă provocatoare şi conflictuală cu care trebuie să vă chinuiţi o viaţă întreagă, eu vă sugerez că adevărat este chiar lucrul opus. Iertarea e plină de bucurie, uşoară şi, mai presus de toate, extrem de eliberatoare. Ne eliberează de povara resentimentelor şi a motivelor de nemulţumire trecute şi e un alt cuvânt pentru a lăsa totul în urmă. Vorbesc aici din experienţa personală şi poate de aceea poezia aceasta mă atrage atât de mult.

Tatăl meu a fost un tip alb care a plecat din viaţa mea când eram bebeluş şi nici măcar nu s-a deranjat să dea un telefon. N-a sunat nici măcar o dată în viaţă ca să vadă cum o duc cei trei băieţi ai săi. A stat o vreme la închisoare, a băut excesiv, a fost abuziv cu mama şi cu multe alte femei, a murit de ciroză hepatică la vârsta de patruzeci şi nouă de ani şi a fost îngropat într-un cimitir pentru săraci din Biloxi, Mississippi.

Am purtat povara resentimentelor şi a urii până pe la treizeci şi ceva de ani, când m-am dus la mormântul lui şi am spus, în esenţă, ceea ce a spus şi Langston Hughes: „Blestemele să piară” şi, făcând acest lucru, mi-am transformat practic viaţa. Am început să dau lovitura cu scrierile mele, mi s-a îmbunătăţit semnificativ modul în care îmi abordam sănătatea, relaţiile mele s-au întors dinspre ostilitate spre parteneriat spiritual şi, mai presus de toate, m-am simţit liber de povara acelui venin care îmi circula prin vene. Când învăţăm să iertăm, ne ridicăm deasupra celor care ne-au insultat sau ne-au nedreptăţit, iar acest act al iertării pune capăt conflictului. Ultima strofă a poeziei lui Langston Hughes vorbeşte despre procesul de etichetare a identificării noastre după înfăţişarea exterioară.

Spren Kierkegaard, faimosul teolog danez, a comentat: „Odată ce mă etichetezi, mă anulezi”. Procesul de a ne plasa, în baza oricărei etichete, pe noi şi pe alţii în compartimente mici şi frumos orânduite şi de a emite apoi

judecăţi cu privire la toată lumea pe temeiul acelor etichete reprezintă o experienţă pe cât îmi pot imagina de nespirituală şi dezumanizantă. Şi totuşi facem acest lucru tot timpul. Guvernul ne cere să completăm formularele de recensământ şi să ne împărţim limpede în compartimente rasiale.

Fondurile sunt alocate pe baza acestor distincţii, iar prejudecăţile sunt agresive, deoarece avem tendinţa de a ne identifica mai degrabă în funcţie de ceea ce putem vedea cu ochii, decât pe baza a ceea ce simţim în inimă. Ştim că putem face schimb de organe interne şi putem împrumuta sânge de la unul la altul, ştim că gândurile şi sufletele noastre sunt lipsite de culoare şi, cu toate acestea, simţim încă nevoia de a ne pune etichete pe baza a ceea ce este în exterior.

Avem un prieten apropiat care trăieşte în Maui. Tatăl său – separat de familie de multă vreme – e negru, iar mama lui este albă. Ca şi Langston Hughes, a fost crescut de mamă şi de bunică. Mi-a spus odată întâmplător: „Nefiind nici alb, nici negru, nu urăsc realmente pe nimeni”. Avem multe de învăţat din această remarcă.

Îmi plac ultimele două versuri ale lui Langston Hughes. Ele însumează absurditatea faptului de a asocia vreodată unei persoane o etichetă. „Eu oare unde am să mor/ Că nu-s nici alb, nici negru?” Ce dilemă! Ştim ce să facem cu tatăl său şi cu mama sa, dar cum procedăm cu el? Acest om, Langston Hughes, şi-a scris poezia în anii 1920 şi 1930 când ura şi tensiunile rasiale erau la apogeu în America. Iar el a vorbit din inimă cu un mare curaj. Poate cea mai celebră poezie a lui este *şi eu cânt America*. O reproduc aici pentru ca voi să o citiţi, în timp ce meditaţi la aceste două teme îngemănate ale iertării şi etichetării.

ŞI EU CÂNT AMERICA
Eu sunt fratele cu pielea închisă la culoare.
Mă trimit să mănânc în bucătărie când au musafiri.
Eu râd însă
Şi mănânc bine şi cresc puternic.
Mâine.

Voi sta la masă când vin musafirii.

Nu va îndrăzni nimeni să-mi spună – Mănâncă în bucătărie!

Şi-atunci…

Mai mult.

Vor vedea

Cât de frumos sunt

Şi se vor ruşina…

Şi eu sunt America.

El ne reaminteşte, cu o generaţie sau două în urmă, că ne purtăm în mod ruşinos atunci când aplicăm cuiva etichete. Şi avea dreptate. „Mâine […] /Nu va îndrăzni nimeni/ Să-mi spună, / – Mănâncă în bucătărie” şi lucrurile stau aşa pentru că un om ca Langston Hughes a putut să râdă, să crească puternic şi să se simtă frumos în ciuda a ceea ce ar fi putut spune oricine altcineva. Şi, da, a putut să ierte. El ne reaminteşte că toată lumea are valoare egală, la fel cum a făcut-o şi William Blake, care a scris şi el despre dispreţul său faţă de prejudecăţi şi ne-a lăsat mementoul poetic: „În rai nu puteţi decât într-un singur fel să trăiţi: să uitaţi şi să iertaţi”.

Pentru a pune acum în practică în vieţile voastre aceste idei ale lui Langston Hughes, începeţi:

— Să faceţi bilanţul tuturor celor care v-au greşit vreodată în vreun fel, indiferent cât de grav sau de recent s-a întâmplat, şi alegeţi să lăsaţi asta în urmă. Iertarea e un act izvorât din inimă. Faceţi-l pentru voi, pentru a vă asigura antidotul la otrava căreia i-aţi permis să curgă prin voi.

— Să fiţi conştienţi că părinţii voştri (şi toţi cei din trecutul vostru) au făcut ce au ştiut să facă, date fiind condiţiile vieţilor lor. Nu puteţi cere mai mult de la nimeni. Poate că voi nu aţi fi făcut la fel, aşa că învăţaţi din asta. Iertarea înseamnă să recunoaşteţi că rănile adânci nu se vor vindeca până când nu iertaţi. Faceţi, aşadar, această alegere şi imediat vă veţi simţi mai liberi ca niciodată.

— Să faceţi toate eforturile pentru a elimina din experienţa voastră de viaţă procesul de etichetare. Priviţi

dincolo de structura alcătuită din piele şi oase, la dezvăluirea lui Dumnezeu din toţi oamenii şi adresaţi-vă lor şi vouă înşivă din acel loc în care etichetările nu există. Şi amintiţi-vă mereu că toată lumea, fără excepţii, are dreptul de a spune *şi eu cânt America*.

NON-VIOLENŢA

Abordarea non-violentă nu schimbă imediat sentimentele asupritorului. Mai întâi acţionează asupra inimilor şi sufletelor celor care îi sunt devotaţi. Le dă un nou respect de sine; le trezeşte resurse de tărie şi curaj pe care nu ştiau că le au. În sfârşit, aceasta ajunge la oponent şi îi tulbură conştiinţa în aşa fel încât reconcilierea devine realitate.

MARTIN LUTHER KING, JR.

(1929 – 1968)

Dr. Martin Luther King a fost un pastor baptist şi un luptător înfocat pentru drepturile civile, prin acţiunea non-violentă.

A fost doborât de glonţul unui asasin în 1968.

Acest citat din Dr. Martin Luther King, Jr. Îmi aduce aminte de o poveste despre Buddha. Se pare că un om auzise că Buddha ar fi paşnic şi non-violent indiferent de ceea ce întâlnea în viaţă. Acest om s-a hotărât să îl pună la încercare pe cel divin şi a călătorit de la mare distanţă pentru a se afla în prezenţa lui. Timp de trei zile a fost nepoliticos şi insuportabil faţă de Buddha. L-a criticat şi a găsit cusur în tot ce a spus sau a făcut Buddha. L-a insultat pe Buddha, încercând să îl facă să reacţioneze cu mânie. Cu toate acestea, Buddha nu s-a clătinat deloc. A răspuns de fiecare dată cu iubire şi bunătate. În cele din urmă, omul nu a mai suportat. „Cum ai putut fi atât de paşnic şi de bun când eu n-am făcut decât să te contrazic?” l-a întrebat el. Răspunsul lui Buddha a venit sub forma unei întrebări pentru acel om. „Dacă cineva îţi oferă un dar şi tu nu îl accepţi, cui îi aparţine, de fapt, darul?” a răspuns Buddha. Omul şi-a primit răspunsul.

Dacă cineva vă oferă *vouă* un dar sub forma furiei sau ostilităţii şi nu îl acceptaţi, atunci el aparţine încă celui

care l-a dat. De ce aţi alege să fiţi supăraţi sau furioşi pentru ceva care nu vă aparţine?

Aceasta este esenţa mesajului pe care dr. Martin Luther King, Jr. ni-l oferă. Când alegeţi abordarea non-violentă, primul impact va fi asupra voastră. Deveniţi mai puţin predispuşi să acceptaţi darurile răuvoitoare care se îndreaptă înspre voi. Veţi zice „pas" când alţii încearcă să vă atragă în certuri sau conflicte de orice fel. Obiectivul vostru iniţial nu va fi de a schimba pe cineva, ci mai degrabă de a lucra deliberat şi cu iubire pentru a fi un instrument al îndurării şi al toleranţei. Cu cât deveniţi mai paşnici în interiorul vostru, cu atât mai puţin veţi fi afectaţi de animozitatea sau atitudinea ostilă a altora.

Când dr. King vorbeşte despre ceea ce se întâmplă în inimile şi sufletele celor care sunt devotaţi non-violenţei, el nu vorbeşte numai despre mişcarea drepturilor civile sau lupta de clasă. Ne spune că, dacă ne putem dedica unei atitudini paşnice, ne vom comporta mai curajos şi cu o tărie pe care n-am mai cunoscut-o înainte. Când cei din jurul nostru încearcă să ne atragă în luptele lor, angajamentul nostru de a fi paşnici ne permite să avem un dialog diferit cu noi înşine chiar înainte de a ne gândi dacă să acceptăm sau nu „darurile" ce ne sunt oferite. Afirmaţia noastră este: „Decât aşa, mai bine aleg pacea". După o serie de astfel de dialoguri, reacţionăm paşnic în mod automat.

Soţia mea, Marcelene, este o femeie foarte paşnică şi meditativă şi aşa a fost mereu, de douăzeci şi ceva de ani de când suntem împreună. În primii noştri ani, încercam să o atrag în discuţii în contradictoriu, cu logica mea destul de stridentă, dar ea pur şi simplu nu juca aşa jocul relaţiei, îmi spunea în esenţă prin comportamentul ei: „Nu sunt interesată să mă cert cu tine" şi afişa acest lucru arătându-mi o mină paşnică şi neluând parte la încercările mele de a o contrazice. Mi-am dat seama în curând că nu o voi intimida pe această femeie să gândească la fel ca mine. Mi-am dat seama că e foarte dificil să te iei la ceartă cu cineva care nu este interesat să se certe. Ea nu încerca să mă

schimbe pe mine prin comportamentul ei. Ea răspundea paşnic datorită angajamentului *ei* faţă de comportamentul non-violent.

Citind şi recitind aceste frumoase cuvinte ale lui King, reamintiţi-vă că obiectivul pentru care alegeţi să fiţi o persoană non-violentă nu este acela de a schimba pe cineva sau de a face lumea mai bună. Obiectivul vostru este acela de a vă oferi respectul de sine pe care îl meritaţi fiind o creaţie divină a lui Dumnezeu şi acela de a înlătura durerea asociată cu conflictul şi lipsa liniştii. Veţi începe atunci să manifestaţi fără efort tăria respectului de sine şi pacea, şi îi veţi influenţa pe cei din jur prin simpla voastră prezenţă.

S-a spus despre Buddha şi Iisus Hristos că doar prezenţa lor într-un sat şi nimic mai mult le trezea conştiinţa celor din jurul lor. Aţi trăit asta probabil când v-aţi aflat pe lângă oameni foarte evoluaţi şi paşnici. Ei par să emită feromoni ai iubirii care te fac să te simţi mai paşnic şi mai încrezător în sine. Ştiu din experienţa mea că putem schimba efectiv energia *oricărui* mediu luând decizia de a pune în aplicare afirmaţii precum aceasta, din *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*). „Voi fi paşnic şi non-violent, indiferent de propunerile pe care le primesc”.

Am practicat transmiterea de feromoni energetici pentru non-violenţă în multe situaţii în care credeam că nu am niciun fel de putere. În magazine, când aud sau văd părinţi abuzivi faţă de un copil, mă mut efectiv în câmpul energetic şi îngădui energiei mele paşnice şi iubitoare să influenţeze câmpul. Sună nebuneşte, dar pare să funcţioneze întotdeauna şi, după cum o spune atât de elocvent dr. King, „ajunge la oponent şi îi trezeşte conştiinţa în aşa fel încât reconcilierea devine realitate”.

Când copiii sunt cei abuzivi şi caută ceartă, arătaţi-le un exemplu real al unei persoane care nu este dispusă să se implice atât de mult. În relaţiile voastre cu familia şi alţi adulţi, arătaţi-le o inimă şi un suflet liniştit, în primul şi în primul rând. Întotdeauna aveţi de ales între rea-voinţă şi bunăvoinţă, chiar dacă simţiţi că sunteţi ademeniţi într-o

direcţie sau alta. Amintiţi-vă de cuvintele lui Buddha privind darul şi fiţi conştienţi că non-violenţa pe care a predicat-o dr. King şi în spiritul căreia şi-a trăit viaţa este un exemplu care se aplică şi în vieţile noastre, în fiecare zi.

Pentru a deveni parte a acestei mişcări a non-violenţei, încercaţi următoarele sugestii:

— Surprindeţi-vă înainte de a reacţiona la violenţa de orice fel cu şi mai multă violenţă şi juraţi să fiţi un instrument al păcii, aşa cum ne-au încurajat toţi maeştrii noştri spirituali.

— Lucraţi în fiecare zi cu voi pentru a vă aduce în viaţă o atitudine mai paşnică. Faceţi-vă timp pentru a medita, practicaţi yoga, citiţi poezie, plecaţi în plimbări solitare, jucaţi-vă cu copiii şi animalele sau faceţi orice vă dă sentimentul că iubiţi şi sunteţi iubiţi.

— Faceţi un efort deosebit pentru a elimina informaţia violentă din vieţile voastre. Ziarele şi ştirile care încearcă să vă işte curiozitatea cu privire la ostilitate şi ură malignă, bombardându-vă încontinuu cu tot soiul de relatări vă răpesc din pacea interioară. Întoarceţi spatele acestor surse şi de fiecare dată când auziţi aceste ştiri, amintiţi-vă că pentru fiecare faptă de cruzime faţă de om există o mie de fapte de bunătate.

— Amintiţi-vă acest proverb antic chinez: „Înţeleptul nu vorbeşte, vorbesc cei talentaţi, iar proştii se ceartă”.

COMPARAŢIA

EI ÎMI REAMINTESC DE MINE

La oamenii cu talente de aur când mă gândesc,
Introvertit cum sunt, de bucurie sunt nebun să aflu când bilanţul întocmesc

Că eu şi ei avem multe în comun.

Ca Burns, am o slăbiciune pentru pahar.

Ca Shakespeare, ştiu foarte puţină latină şi greacă, îmi ronţăi unghiile ca Aristotel, e clar.

Ca Thackeray, sunt snob, cine să mă-ntreacă.

Sunt bolnav de vanităţi byroniene.

Am ciuda lui Pope la temelie.

Ca Petrarca, nu mai pot după sirene.

Ca Milton, am tendinţa spre melancolie.

Ortografia mea-l evocă pe Chaucer de odinioară la Johnson, nu vreau să ajung la final (Şi eu îmi beau cafeaua din farfurioară)

Asemenea lui Goldsmith, sunt un papagal.

Ca Villon, am debite cu carul.

Ca Swinburne, am nevoie de-o soră medicală.

Pe Cristopher Marlowe îl fac la joc cu zarul şi visez cât Coleridge, dar mai rău, fără-ndoială.

În comparaţie cu oamenii cu talente de aur.

Sunt tot ce trebuie să fie un om cu potenţial, îi semăn fiecărui geniu la vicii şi totuşi scriu original.

OGDEN NASH (1902 – 1971)

Scriitor american de versuri umoristice, Ogden Nash este cunoscut pentru fantezia şi satira sa sofisticată.

Ogden Nash este renumit pentru extraordinarul simţ al umorului şi pentru poezia lui îndrăzneaţă, adesea necizelată şi extrem de variată, de la propoziţii dintr-un singur cuvânt, la versuri care hoinăresc un întreg paragraf. Şi-a câştigat în timpul vieţii un număr mare de admiratori, în special pentru poezia care satiriza cusururile obişnuite. În această poezie selectată de mine, el îşi bate joc de sine însuşi justificându-şi slăbiciunile prin aceea că se potrivesc cu cele ale „oamenilor cu talente de aur”, care sunt câţiva dintre cei mai buni poeţi ai lumii. Deşi este evident că această poezie a fost scrisă pe un ton ironic, ea subliniază totuşi tendinţa pe care o avem mulţi dintre noi de a ne compara cu ceilalţi.

Pare mai uşor să ne privim propriul comportament în comparaţie cu al altora pentru a aprecia unde ne situăm în viaţă. Practic, întreaga noastră educaţie, acasă şi la şcoală, a folosit metoda comparaţiei, şi majoritatea dintre noi am fost pregătiţi să ne situăm undeva la mijloc, în funcţie de nivelul celorlalţi. În scopul evaluării a fost aplicată curbaetalon pentru a determina locul exact în care ne aflăm, fie că era vorba de geografie, matematică, cu ce ne îmbrăcăm şi cum ne supunem interdicţiilor. Tot ce făceau ceilalţi a fost folosit în mod consecvent ca un barometru

pentru a determina ce trebuie să facem şi noi. Existau, de asemenea, foi matricole şi fişe de evaluare. Comparaţia ca mijloc de evaluare a fost atât de răspândită, încât probabil că este modalitatea prin care vă evaluaţi viaţa de adult, precum şi cea prin care gestionaţi vieţile membrilor familiei voastre.

Totuşi, comparaţia unei persoane cu alta anulează unicitatea fiecăreia dintre ele şi este adesea insultătoare pentru fiecare persoană în parte, iar comparaţiile nu vă vor duce niciodată la cunoaşterea de sine. E liniştitor să căutaţi validarea în exteriorul propriei persoane, dacă şi alţii fac acest lucru. Şi, dacă aproximativ 68% dintre oameni o fac, s-ar putea să fim tentaţi să o interpretăm ca fiind corectă. Atunci când ne comparăm încontinuu vieţile cu ale altora, repetăm condiţionarea trecutului căutând în altă parte ceva ce sălăşluieşte de fapt în interiorul nostru. Îmi place această afirmaţie a lui Lao-Zi, fondatorul taoismului: „Cel care îi cunoaşte pe alţii este înţelept. Cel care se cunoaşte pe sine este iluminat”.

Când recurgem la comparaţii, de orice fel, putem spera cel mult la înţelepciune. Pentru a deveni iluminaţi însă, trebuie să cunoaştem şi să onorăm creaţia unică pe care o reprezentăm fiecare dintre noi. Acesta este geniul care nu se găseşte niciodată în ceea ce constituie media.

Să tindem fără încetare spre punctul cel mai înalt şi mai cuprinzător de pe curba „normalităţii” şi să evităm extremităţile, slab reprezentate, aceasta este, după cum sunt sigur că vă daţi seama, calea pe care eu cred că trebuie să o urmeze oricine. De ce? Deoarece geniul creator se găseşte în poziţiile care se depărtează de medie.

Jean Piaget este un celebru psihiatru elveţian care a studiat modalităţile prin care elevii se puteau descurca cel mai bine la şcoală. Piaget mi-a furnizat în urmă cu mulţi ani, atunci când eram un tânăr doctorand, o revelaţie importantă, pe care n-am uitat-o niciodată. Experimentele sale cu elevii au confirmat că învăţarea şi nivelurile de asimilare sunt diferite de la individ la individ. În orice clasă în care o metodă de învăţământ, de pildă prelegerea,

a fost singurul mijloc de prezentare a informaţiilor, după un examen la sfârşitul perioadei de învăţare, nivelurile de asimilare au semănat cu o curbă-etalon, cu aproximativ două treimi aflate în sfera calificativului C sau de nivel mediu; o pătrime s-a împărţit în două, sub şi peste medie (calificative D şi B); şase procente s-au împărţit egal în elevi slabi şi foarte buni (calificative F şi A) cu mici fracţiuni aflate în ceea ce numim abateri de la centru. Adică numai o mică fracţiune erau geniali şi o mică fracţiune pur şi simplu nu asimila nimic.

Dar nu asta m-a impresionat şi nu asta mi-am amintit mereu. Piaget a spus apoi că, dacă e să schimbi metoda de predare, de pildă din prelegere în desen, obţii atunci aceeaşi distribuire standard, o mică fracţiune de elevi geniali şi nulităţi, 6% de A şi F; 25% de D şi B; 67% de C + până la C. Chestiunea uluitoare este însă că acum ai alţi indivizi în sfera geniilor şi a nulităţilor, iar când încerci o altă metodă de predare, cu acelaşi grup, ca de pildă discuţiile pe grupuri mici sau prezentările video, la fiecare metodă nouă de învăţare pe acelaşi material, găseşti noi genii, noi nulităţi şi o grupare cu totul nouă a nivelului mediu.

Pentru mine, concluzia profundă a lui Piaget a fost de neuitat. În fiecare persoană există un geniu şi tot ceea ce trebuie să facem noi, ca educatori, părinţi sau stăpâni ai propriilor noastre vieţi este să găsim o metodă care să îngăduie geniului să iasă la iveală.

Poezia umoristică şi satirică a lui Ogden Nash *Ei îmi reamintesc de mine* vă aduce şi vouă aminte cât de absurd este să vă comparaţi cu altcineva. Concluzia sa dezvăluie adevărul acestei afirmaţii: „Şi totuşi scriu original”. Acesta este singurul lucru pe care îl putea face vreodată: să fie el însuşi.

Adesea, în eforturile noastre de a ne adapta şi de a fi acceptaţi, ne pândim pe noi înşine ca să vedem cum ne comparăm cu alţii. Am fost condiţionaţi încă din primele zile la şcoală şi este aşadar uşor să uităm că geniul nostru individual se poate să nu fi evoluat. Ideea de a vă compara

cu altcineva pare absurdă atunci când ştiţi că sunteţi indivizi unici şi când vă aliniaţi cu metoda, oamenii şi circumstanţele care vi se par potrivite pentru voi.

Ştiţi în sufletul vostru, aşa cum ştiu şi eu când scriu, vorbesc, alerg la un maraton, meşteresc la maşină sau mă spăl pe dinţi că nu trebuie să îmi compar acţiunile cu cele ale altor oameni pentru a decide cum să le fac. Suntem liberi atunci când putem spune: „Aceasta este metoda mea, metoda ta care este? *Metoda* nu există!” Sunt liber când nu mai trebuie să văd ce am în comun cu acei oameni cu talente de aur. Concluzia este aceeaşi la care a ajuns şi Ogden Nash: „Şi totuşi scriu original”. Nu vă mai comparaţi şi începeţi să vă creaţi *propriile* vieţi, după propriile metode.

Pentru a renunţa la obişnuinţa de a vă compara cu ceilalţi, începeţi să practicaţi aceste sugestii:

— Folosiţi-vă propriul index personal pentru a vă evalua pe voi şi performanţele voastre. „Sunt mulţumit de mine însumi?” în loc de „Nu sunt la fel de bun ca sora mea”.

— Când vă treziţi că faceţi comparaţii, opriţi-vă chiar în acel moment şi surprindeţi-vă. Să deveniţi conştienţi de acest fapt reprezintă începutul schimbării acestui obicei. Când sunteţi pe cale de a spune: „Cred că sunt mediocru în acest domeniu”, opriţi-vă şi reformulaţi astfel: „Atâta pot să fac şi nu mă deranjează asta”.

— Nu folosiţi comparaţii când vine vorba de copiii voştri dacă nu vreţi să facă şi ei la fel. De câte ori spuneţi: „Tuturor celorlalţi copii de la şcoală li se cere să facă acasă câteva treburi”, aşteptaţi-vă să auziţi şi ceva de genul „Niciun alt părinte nu îşi pune copiii să se culce atât de devreme”. Obiceiul va deveni perfid şi va trece din generaţie în generaţie, dacă voi nu încetaţi să folosiţi comparaţia ca standard. Modificaţi-vă direcţia astfel: „Mă aştept să îţi faci treburile în casă, iar acest lucru nu are nimic de-a face cu prietenii tăi”.

— Dacă nu sunteţi atât de talentaţi sau buni specialişti pe cât v-aţi dori la un anumit lucru, reamintiţi-

vă că nu e din cauză că aveţi vreo deficienţă. Este rezultatul reacţiei voastre unice şi a experienţei pe care o aveţi în situaţia respectivă. Geniul vostru constă poate în altceva sau poate că e nevoie să descoperiţi o altă metodă de învăţare. Respectaţi-vă individualitatea şi unicitatea şi abţineţi-vă să faceţi speculaţii comparându-vă cu ceilalţi. Comparaţia plasează întotdeauna comanda vieţii voastre în mâinile celor cu care vă comparaţi.

ACŢIUNEA/FAPTA

Ar trebui să vorbim mai puţin; un loc în care se ţin predici nu este un punct de reper. Şi-atunci, ce să faci? Pune mâna pe o mătură şi fă curat în casa cuiva.

Şi asta spune tot.

MAICA TEREZA (1910 – 1997)

O călugăriţă care a fost profesoară de istorie şi geografie şi director de şcoală în Calcutta, Maica Tereza a simţit chemarea să părăsească mănăstirea pentru a-i ajuta pe cei mai săraci dintre săraci şi pentru a trăi printre ei. În *1950, ea şi ajutoarele ei au pus bazele Misionarilor Caritătii*.

Cel mai eficient mod de a învăţa pe cineva ceea ce am vrea să ştie este prin comportament, nu prin cuvinte. Adesea nenumărate ore sunt petrecute în discuţii în care ne exprimăm frustrarea cu privire la ceea ce ni se pare inacceptabil şi în care facem schimb de insulte verbale şi de exemple a ceea ce este atât de supărător. Schimbarea dorită nu devine realitate, iar voi resimţiţi încă suferinţa că cineva se poartă urât cu voi.

S-ar putea să fie adevărat că, la un anumit nivel, comunicarea este secretul unei relaţii de succes, dar adesea se pare că, cu cât sunt schimbate mai multe cuvinte, cu atât mai lipsit de succes este rezultatul. Acest lucru poate fi valabil când e vorba despre partenerul de viaţă, membrii familiei, şefii şi angajaţii, chiar propriii voştri copii.

Maica Tereza, mică, dar cu un spirit uriaş, care a muncit zilnic pe străzile din Calcutta, văzându-l pe „Iisus Hristos sub toate înfăţişările sale tulburătoare”, după cum

a spus-o ea, ne oferă o înţelepciune profundă prin sfatul său scurt. „Ar trebui să vorbim mai puţin”, ar trebui să faceţi mai mult. Cuvintele care nu sunt susţinute de acţiune devin doar un loc în care se ţin predici şi nimic mai mult. Dacă vreţi să demonstraţi ceva, trebuie să deveniţi un punct de reper, printr-un comportament nou şi eficient. Vechiul aforism: „Aud, uit; văd, îmi amintesc; fac, înţeleg”, nu se aplică numai pentru ceea ce doriţi să învăţaţi, ci şi pentru modul în care doriţi ca ceilalţi să se poarte cu voi. Evident că nu puteţi învăţa să înotaţi ascultând pur şi simplu cuvintele celorlalţi sau privindu-i pe alţi oameni în apă. Pentru a şti, trebuie să o faceţi. Aceeaşi logică concisă se aplică şi nebuniei de a face la nesfârşit schimb de cuvinte, ca unic mijloc de comunicare.

Comportamentul este cel mai eficient mod de a comunica cu alţii în viaţă. Eu şi soţia mea le-am vorbit întotdeauna copiilor noştri despre bunătatea faţă de toate fiinţele. Totuşi, cel mai eficient mod de a comunica acest mesaj este propriul nostru comportament. Poate că cel mai grăitor exemplu în acest sens a apărut în Maui, când Marcelene şi una dintre fiicele noastre au descoperit o pasăre mică ce căzuse din cuibul său. Îmi amintesc că soţia mea, care avea multe treburi importante de care să se ocupe în acea zi, pentru familie, a luat pasărea într-o cutie de pantofi şi a mers cu maşina în partea cealaltă a insulei, la un adăpost la care sunase, petrecându-şi patru ore în trafic şi renunţând la acea zi pentru micul pui de pasăre. A predat în mâini sigure făptura aceea plăpândă şi, făcând acest lucru, ea a generat mai degrabă un reper, în loc să ţină o predică. Eu şi copiii noştri am văzut în acea zi dragostea în acţiune, pentru toate fiinţele, iar lecţia a avut mai mult impact decât orice şuvoi de cuvinte pe acel subiect.

Când vă simţiţi încurcaţi în superficialitatea jocurilor de cuvinte care aduc în discuţie numai exteriorul unei probleme, opriţi-vă şi reamintiţi-vă de marea înţelepciune din sugestia Maicii Tereza. Întrebaţi-vă: „Ce pot face în acest caz?” în loc să continuaţi să încercaţi să demonstraţi

o idee. Dacă cineva are un limbaj lipsit de respect, atunci susţineţi-vă cauza în cuvinte, bineînţeles, şi, apoi, dacă lipsa de respect continuă să iasă la iveală, treceţi la etapa acţiunii sau a reperului, după cum o descrie Maica Tereza. Renunţaţi imediat la predică! Dacă aveţi de-a face cu un adult, faceţi tot posibilul pentru a-i transmite că vorbiţi serios. Ţineţi-vă departe cel puţin o săptămână. Dacă aveţi de-a face cu un comportament sub influenţa alcoolului, nu îl îngăduiţi folosind şi mai multe cuvinte ca singurul mijloc de comunicare. Cereţi-i în schimb persoanei să caute ajutor, altminteri nu veţi mai face parte din viaţa ei. Cu copiii, retrage ţi privilegiile şi menţineţi situaţia, atunci când regulile de bază ale decenţei şi armoniei sunt încălcate. Vorbiţi, bineînţeles, dar în cele din urmă trebuie să puneţi mâna pe mătură şi să faceţi curăţenie în casa altuia, dacă vreţi să fiţi cu adevărat de ajutor.

Maica Tereza nu a fost o persoană despre care să puteţi spune că era crudă sau nepăsătoare. Viaţa ei a fost dedicată carităţii şi ajutorării celor mai puţin norocoşi dintre noi, pentru a avea parte şi ei de un tratament omenesc. Ea părea să ştie că modalitatea de a face ca acest lucru să devină realitate nu era să le vorbească altora despre faptele virtuoase, ci efectiv să le trăiască. Nu e crud să arăţi, prin comportament, că nu vei tolera acele lucruri care ţi se par inacceptabile. S-ar putea să fie singura cale de a realiza o schimbare. Deşi importante, cuvintele voastre riscă să fie uitate dacă nu sunt urmate de acţiune.

Cu toţii părem a suferi de tendinţa de a discuta la nesfârşit despre problemele noastre. Organizăm comitete pentru a studia problemele şi mergem la întrunirile respectivelor comitete pentru a vorbi despre motivele pentru care nu se poate face, probabil, nimic. Oamenii de acţiune nu au tendinţa de a se alătura comitetelor şi de a asculta rapoarte speciale. Îmi amintesc că am citit despre Lee Iacocca, directorul executiv din industria auto cunoscut pentru lipsa sa de îngăduinţă în faţa scuzelor, a cărui conducere a adus două dintre cele mai mari companii

de automobile din lume pe locuri superioare. Atunci când le-a cerut inginerilor săi să îi construiască un prototip de maşină decapotabilă care nu mai fusese făcută de multe decenii, a tot auzit enumerate motivele pentru care produsul nu era fezabil şi toate problemele inginereşti. În cele din urmă, exasperat, le-a ordonat: „Luaţi o maşină, tăiaţi-i, naibii, partea de sus şi daţi-mi-o s-o văd”.

Oamenii de acţiune, cei care schimbă lucrurile în viaţă, cei pe care îi admirăm cel mai mult, par cu toţii să cunoască adevărul străvechii înţelepciuni: „Ce tot vorbeşti aşa de tare, că nu te aud ce spui!” Fiţi un om care face. Şi fiind astfel, veţi reuşi să-i învăţaţi mai mult pe alţii şi să aduceţi mai multă împlinire în viaţă decât ar putea transmite vreodată toate cuvintele din dicţionar.

Pentru a pune în aplicare sfatul Maicii Tereza, încercaţi următoarele:

— Ţineţi minte că în viaţă sunteţi trataţi după cum îi învăţaţi pe oameni să vă trateze. Întrebaţi-vă dacă comportamentul vostru invită vreo purtare urâtă de care vă tot loviţi.

— Când simţiţi că vorbele voastre nu mai au impact şi că vă duc la poveşti lungi şi obositoare, care se sfârşesc cu aceleaşi rezultate, luaţi decizia de a fi creativi trecând de la un loc în care se predică la un punct de reper. Notaţi noi moduri de acţiune care vor transmite punctul vostru de vedere şi juraţi să le urmaţi, chiar dacă sunteţi tentaţi să vă întoarceţi la jocurile de cuvinte.

— Lăsaţi-i pe membrii familiei, în special pe copii, să vă vadă trăind după filosofia voastră. Indiferent de ce ar spune ei, vă vor respecta pentru faptele voastre, chiar dacă par a fi critici. Dacă refuzaţi să rămâneţi la nivel de dezbatere şi în defensivă, şi în schimb demonstraţi simplu, cu fermitate, care este filosofia voastră de viaţă, atunci veţi ajunge să cunoaşteţi valoarea acelui punct de reper.

VENERAŢIA
BRISBANE
Brisbane
Acolo unde ni s-a revelat Dumnezeu.

Numai noi doi cunoaştem magia şi înfiorarea acelei prezenţe.

În pofida sorţilor imposibili…

Legătura noastră cu eternitatea consolidată mai mult, întărită.

Cu toate că paradoxul persistă mereu…

Suntem în control/nu suntem în control, condamnaţi să alegem.

Nu sunt sigur decât de iubirea noastră întipărită în veşnicie.

WAYNE W. DYER

Un suflet infinit, ascuns într-un soţ, tată a opt copii, scriitor şi conferenţiar, Wayne Dyer este autorul acestei cărţi şi al altor şaisprezece, inclusiv trei manuale.

— /*4. această* carte nu este atât despre aprecierea poeziei şi a filosofiei, pe cât este despre aplicarea înţelepciunii acestor scriitori în vieţile noastre de zi cu zi. Toate textele selectate din această carte transmit mesaje de la personalităţi sensibile, extrem de creative şi productive, care au trăit aici pe planeta Pământ la un moment dat, la fel cum trăim şi noi azi.

Mă simt un pic îngâmfat că includ un text de-ale mele în această colecţie de splendori ale atâtor poeţi, artişti şi filosofi supremi ai trecutului. Am ales însă să îmi asum stânjeneala şi stângăcia acestui fapt, deoarece vreau să includ în această carte poezia *Brisbane*, care a fost pentru mine o muncă făcută din iubire, drept exemplu al unei scrieri poetice din inima unui tip normal, obişnuit, scrisă pentru soţia sa într-un moment de pură veneraţie şi inspiraţie. Şi, de asemenea, pentru că vreau să ştiţi povestea din spatele acestui efort poetic făcut de cineva care se află încă aici pentru a-şi împărtăşi motivele pentru care a scris-o.

Închei, aşadar, această colecţie cu o poezie pe care am scris-o pentru soţia mea, Marcelene, şi sper ca şi voi să luaţi în mână condeiul şi să daţi la o parte teama de ruşine, ironie sau de comparaţii nedrepte cu marii poeţi şi să vă exprimaţi sentimentele cele mai intime pentru cei pe care

îi iubiţi.

Poezia pe care am selectat-o se numeşte *Brisbane* pentru că acesta este oraşul din nordul Australiei unde, în 1989, am simţit şi am ştiut fără discuţie, dincolo de orice îndoială, că în univers există o forţă în acţiune, căreia eu îi spun Dumnezeu. Am început să-l *cunosc* pe Dumnezeu, pe câtă vreme, până în acea zi, doar ştiusem *despre* Dumnezeu.

Soţia mea, Marcelene, şi doi dintre copiii noştri care aveau pe atunci un an şi jumătate şi trei ani şi jumătate erau cu mine într-un turneu de discursuri în Australia, în februarie 1989. În timpul zilei am vorbit în faţa unei mari adunări, m-am întors, epuizat, la hotelul nostru din Brisbane şi m-am dus la culcare. îl aveam pe unul din copii în pat cu mine, în timp ce Marcelene dormea şi îl alăpta pe cel mic în patul de alături.

La ora 4: 05 dimineaţa, ceva ce nu se mai întâmplase înainte şi nu s-a mai petrecut de atunci încolo m-a luat prin surprindere mai presus de orice aş putea descrie aici. Soţia mea s-a trezit dintr-un somn adânc şi s-a apucat să-i mute în pat pe copiii noştri. A luat-o pe fetiţa noastră de trei ani şi jumătate din patul meu şi a pus-o cu băieţelul de un an şi jumătate. A continuat urcându-se în patul meu şi cuibărindu-se lângă mine. Acest lucru era neobişnuit din partea lui Marcelene, în special pentru că îl alăpta tot timpul pe fiul nostru. Mă aflam într-o stare de şoc semiconştientă, gândindu-mă că visez.

Soţia mea ori alăptase, ori fusese însărcinată în cei opt ani anteriori şi, prin urmare, îşi întrerupsese cu totul ciclul menstrual. În plus, fusese asigurată că nu va mai rămâne însărcinată din cauza unei proceduri chirurgicale prin care îi fusese îndepărtat un ovar. Pentru a fi siguri, foloseam însă metode contraceptive, iar eu mă retrăgeam la momentul critic, pentru a pune semnul exclamării pe precauţia noastră. Şi totuşi, în ciuda tuturor acestor măsuri, la 4: 05 dimineaţa, în Brisbane, Australia, a fost concepută fiica noastră cea mai mică Saje Eykis Dyer şi a venit pe lume pe 16 noiembrie 1989.

Ce a trezit-o pe soţia mea în acel moment? Ce a provocat acest comportament ciudat pentru ca o femeie, care deţine întotdeauna controlul, să pară a fi aproape obsedată? Ce putere a acţionat în acea noapte? Cine controla lucrurile?

Saje a fost o forţă a iubirii care ne-a unit în căsnicia noastră, dar atunci când am aflat că soţia mea era însărcinată după acea obsesie minunat de bizară de la miezul nopţii, am ştiut, după cum a ştiut şi Marcelene, că existau forţe care lucrau prin intermediul nostru să aducă în lumea materială acel înger micuţ şi care depăşeau hotărârea noastră de a nu mai avea alţi copii. Operaţie, metode contraceptive, retragerea, absenţa unui ciclu feminin cu care să ţinem evidenţa ovulaţiei şi un somn adânc într-o ţară străină sunt toate obstacole minore, nesemnificative, în faţa unei forţe a vieţii care face tot posibilul să îşi facă apariţia pe lumea noastră materială!

În 1989, de Ziua Mamei, am scris poezia *Brisbane* pentru soţia mea şi am pus-o într-un colaj înrămat al excursiei noastre din Australia. Însă indiferent câte cuvinte aş scrie şi cu câtă disperare aş încerca să transmit caracterul special al acelei experienţe, după cum am spus: „Numai noi doi cunoaştem magia şi înfiorarea acelei prezenţe”. Din acel moment şi până acum n-am trăit nicio clipă în care să mă îndoiesc de prezenţa lui Dumnezeu în viaţa mea. Nu mă implic în discuţii lungi în contradictoriu cu necredincioşii şi nici nu simt vreo nevoie anume să conving pe cineva de ceea ce eu ştiu. Exprim pur şi simplu acest lucru prin scrierile mele, prin conferinţe. Şi, da, în propria-mi exprimare poetică măruntă scrisă pentru soţia mea. Mă întorc în acel moment şi legătura mea cu acea deşteptare divină este reconsolidată şi întărită. Mai ştiu, de asemenea, prin intermediul acestei experienţe, că fiecare suflet care se manifestă într-o fiinţă umană face şi el parte din această piesă de teatru divină.

Ne place să credem că noi suntem cei care controlăm astfel de chestiuni, totuşi o mare parte din mine ştie că nimic nu poate opri un suflet hotărât, iar paradoxul

afirmaţiei „condamnaţi să alegem” este oricând evident. Adică, deţinem controlul şi nu deţinem controlul, ambele în acelaşi timp, şi a învăţa să trăieşti cu această enigmă este o mare parte din a-l *cunoaşte* pe Dumnezeu.

Aţi sosit aici printr-un scenariu miraculos asemănător. Inima a început să vă bată în pântecul mamei la câteva săptămâni de la concepţie şi acesta este un mister absolut pentru toată lumea de pe planeta noastră. Cum apare ceva din nimic? Unde era acea viaţă înainte de concepţie? Ce se întâmplă în momentul creaţiei? Cu toţii mergem, respirăm, discutăm paradoxuri şi probabil facem ce putem mai bine să lăsăm în urmă conflictul intelectual şi să acceptăm cu o inimă iubitoare, în timp ce suntem siguri, că iubirea noastră este întipărită în veşnicie.

Prin toate mijloacele, rămâneţi în starea de veneraţie şi apreciaţi fiecare moment din viaţă şi fiecare moleculă a creaţiei. Însă undeva adânc înăuntrul vostru, într-un colţişor al conştiinţei, să ştiţi cu siguranţă că există o prezenţă divină aflată în acţiune în voi şi, de asemenea, în întreg universul şi că ea nu face niciodată greşeli, în ciuda a ceea ce poate aţi ajuns să credeţi de-a lungul anilor. Acesta este un sistem inteligent din care facem cu toţii parte şi ne facem intrarea şi ieşirea din el exact la timp.

Această ultimă selecţie este mesajul meu pentru voi, ca şi tributul meu pentru acel moment cu totul şi cu totul relevant de la începutul anului 1989. Fiţi siguri de un singur lucru, aşa cum este el exprimat în *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*) şi aşa cum am încercat să vă transmit şi eu în acest ultim capitol. Este singura sugestie pe care vreau să v-o ofer personal şi care să rămână cu voi când închideţi această carte. „Dacă aţi şti Cine merge cu voi pe calea pe care aţi ales-o, frica n-ar fi posibilă”.

Namaste! (mă închin în faţa locului din tine în care cu toţii suntem unul).

ACT şi Politon

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: officeactsipoliton.ro www.actsipoliton.ro www.blog. actsipoliton.ro